

**Univerzita Karlova**

**1. lékařská fakulta**

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: NMgr. Adiktologie – kombinovaná forma



**Bc. Petra Hrdinová**

Vnímání prožitku hraní online her v souvislosti se závislostním chováním

Perception of experience of online gaming in connection with addictive behaviour

Typ závěrečné práce

Diplomová práce

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Jaroslav Vacek

Praha, 2018

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, dne 19. 7. 2018

Petra Hrdinová

Podpis .....

Identifikační záznam:

HRDINOVÁ, Petra. *Vnímání prožitku hraní online her v souvislosti se závislostním chováním. [Perception of experience of online gaming in connection with addictive behaviour]*. Praha, 2018, 68 s., 3 příl. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie LF UK a VFN. Vedoucí práce Vacek, Jaroslav.

### **Poděkování:**

Děkuji svému vedoucímu práce panu Mgr. Jaroslavu Vackovi za jeho trpělivost, ochotu a odborné rady při vedení diplomové práce.

Poděkování patří též všem respondentům za jejich čas, upřímnost i ochotu účastnit se výzkumu. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině a manželovi Pavlovi za podporu a pomoc během studia i při zpracování závěrečné práce.

## **Abstrakt (teze):**

**Východiska:** hraní MMORPG her se pojí s rozvojem počítačových technologií již několik let. Přestože závislost na hraní online her není oficiálně uznanou poruchou v MKN – 10 zaujímá hned po gamblingu další místo mezi behaviorálními závislostmi.

**Cíl výzkumu:** hlavním cílem práce bylo popsat vnímání subjektivního prožitku hráčů při hraní online her. Výzkumné otázky se zabývaly vzorci prožitků u hráčů online her, výskytem závislostního chování a rozdíly v prožívání u hráčů se závislostním chováním a bez něj. Poslední otázka se týkala schopností hráčů uvědomit si závislostní chování.

**Metody a soubor:** k získání respondentů byl použit záměrný výběr, včetně metody sněhové koule přes informanty. Tvorba dat probíhala formou polostrukturovaného interview, které bylo doplněno o záznamový arch k zachycení demografických údajů a dotazníku závislosti. Výzkumný soubor tvořilo 9 respondentů, jejichž intenzita hraní se pohybovala v průměru 15 hodin týdně, věk hráčů byl v rozmezí 17 až 40 let.

**Výsledky:** z proběhlého výzkumu vzešlo několik témat. Subjektivní prožitky hráčů byly pozitivní i negativní, ty pozitivní převažovaly u většiny hráčů. V souvislosti s prožíváním se u většiny hráčů objevoval fenomén flow, který umožňoval hráčům ponoření se do hry. S hraním docházelo u hráčů k výrazné komunikaci a kooperaci v rámci herních skupin, čehož si hráči velmi cenili. Trávení času ve hře bylo dalším znakem online hraní, bylo také příčinou mezilidských konfliktů. Hráči nevyhledávali hry z důvodu negativních emocí, ale hry byly schopné řídit jejich náladu (tzv. mood management). Závislostní chování se nepotvrdilo ani u jednoho z hráčů, přesto se u nich vyskytovaly faktory závislosti v různé intenzitě.

**Závěr a doporučení:** výzkumná práce přinesla informace o subjektivních prožitcích hráčů, ale také další pochopení hráčské problematiky MMORPG her. V této rychle se rozvíjející technologicky orientované společnosti se může online hraní vyskytovat jako forma behaviorální závislosti, která vyžaduje další zkoumání.

**Klíčová slova:** závislost na online hrách, hráči, vnímání prožitku, hraní online her, symptomy závislosti

## **Abstract**

**Introduction:** the playing of massively multiplayer online role – playing games (MMORPG) has been connected with computer technologies for few years. Despite the fact that the addiction on online role playing game is not officially in MKN – 10, it takes after gaming disorder following place within behavioral addictions.

**Aim:** the main aim of the work was to describe the perception of subjective experience of gamers playing online games. Research questions regarded types of experience of gamers, incidence of addiction behavior, gamers differences in experience with and without addiction symptoms. Final question concerned gamers ability to be aware of addiction behavior.

**Methods and sample:** the intentional sampling was used to obtain participants, including snow ball method through informants. Subsequently semistructured interviews were carried out. All participants filled out the record sheet showing sociodemographic data and questionnaire of online gaming addiction. The research group consist of 9 participants, their mean gaming time was 15 hours per week, the participants ranged in age from 17 to 40 years.

**Results:** from the interviews taken a few themes emerged. Subjective gamer's experience were positive and negative, positive dominated by most of gamers. In context of experience, the majority gamers revealed flow experience, which allowed immersion into the game. The social aspekt as a communication and cooperation was identified and highly appreciated. Gaming time factor is another attribute of online gaming, and also caused interpersonal conflicts. Gamers did not played for reason to relieve their negative feelings, but games were able to lead their mood (so called mood management). Addicted behavior was not confirmed not even in one case, still factors of addiction have occured in different intensity.

**Conclusions:** the research has brought facts about gamer's subjective experience, furthermore understanding of MMORPG playing. In this quickly orientated developing technological society online gaming can appear as a form of behavioral addiction, which needs further research.

**Key words:** internet gaming disorder, players, perception of experience, online gaming, symptoms of addiction

## Obsah

1. Úvod .....	3
2. Teoretická část .....	5
2.1 Co jsou online hry a jejich vývoj v historii .....	5
2.2 Charakteristika her .....	6
2.3 Hry a závislost .....	8
2.4 Neurobiologie závislosti .....	10
2.5 Měření v populaci .....	10
2.6 Subjektivní prožívání .....	11
2.7 Vzorce chování .....	13
2.8 Děti online .....	14
2.9 Online komunity .....	15
2.10 Výběr dat pro výzkumnou činnost .....	15
3. Praktická část .....	16
3.1 Výzkumný cíl .....	16
3.2 Výzkumné otázky .....	16
3.3 Výzkumný soubor .....	16
3.4 Metody tvorby dat .....	19
3.5 Metody zpracování a analýza dat .....	21
3.6 Etické aspekty výzkumu .....	21
4. Výsledky výzkumu .....	23
4.1 Vnímání subjektivního prožitku hráči při hraní online her .....	23
4.2 Stavby .....	23
4.3 Procesy .....	26
4.4 Psychosociální kontext .....	28

4.5 Výzkumné otázky .....	30
4.6 Shrnutí výsledků .....	54
5. Diskuse.....	56
6. Závěr .....	60
Literatura .....	61
Přílohy.....	65



# 1. Úvod

Vynořující se fenomén nelátkových nebo též behaviorálních závislostí se v psychiatrické literatuře začal objevovat zhruba od 80. let minulého století (Vacek, Vondráčková in Kalina, 2015). Jedinou oficiální diagnózou, která je i nejvíce prozkoumána je patologické hráčství. Hraní online her hned po gamblingu zaujímá další místo mezi behaviorálními závislostmi a je v pozornosti odborníků (Blinka et al., 2015). Přestože se závislost na hraní online her řadí mezi behaviorální poruchy, nemá své místo jako oficiální porucha v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Od roku 2013 je jedním z dodatků v americkém Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch, DSM – 5, kde je identifikována jako Internet Gaming Disorder (APA, 2013). Součástí dodatku bylo i doporučení k dalšímu zkoumání. Jak dále uvádí APA, v roce 2017 Světová Zdravotnická Organizace zveřejnila, že v nadcházející připravované jedenácté revizi Mezinárodní klasifikace nemocí bude Porucha hraní zahrnuta jako nové onemocnění. V některých zemích jako je Jižní Korea nebo Čína bylo hraní videoher uznáno jako porucha a léčba již byla zavedena (2018).

Hraní online her je v současné době velkým tématem, jelikož se s ním stále častěji setkáváme v každodenním životě. Právě proto si zasluhuje pochopení či porozumění prožívání hráčů v méně známém kontextu, jelikož rozvoj moderních technologií a jejich používání nemusí hned znamenat vznik a vývoj závislosti, ale může do života přinášet řadu osobních i sociálních obtíží. Tato práce byla vytvořena se záměrem popsat subjektivní prožívání hráčů a může tak být přínosem k pochopení této problematiky, která oficiálně není zařazena mezi závislosti.

Přestože toto téma již bylo popsáno jak českými, tak světovými odborníky, mým záměrem bylo popsat situaci u současných hráčů. Dalším cílem práce by mohlo být přispění samotným hráčům k pochopení a porovnání jejich prožívání při hraní s jinými hráči. Zároveň hráči během participace na výzkumu mohli zjistit, zda se u nich jedná o problematiku užívání, nebo zda již splňují faktory závislosti na internetovém hraní. Provedený výzkum jim také mohl pomoci v uvědomění si rizika, které s sebou užívání technologií a počítačových virtuálních světů může přinášet.

Při studiu tématu jsem narazila na problém dostupnosti a omezenějšího počtu českých publikací, které by se touto tematikou zabíraly. V českém prostředí se tématem online závislosti zabývá několik autorů, například Lukas Blinka et al. v knize Online závislosti, Anna Ševčíková et al., Děti a dospívající online. David Šmahel je dalším odborníkem, který výrazně přispívá k pochopení hráčské a internetové problematiky v našich podmínkách. Ze zahraničních odborníků věnující se tématice online hraní se věnuje především Griffiths, Hussain, Davies a Chappell, Cole a další. Samotní odborníci k tématu přistupují opatrně. Vedle nepochybně problematického a závislostního chování hraní her, existuje řada jevů, které s sebou hraní přináší. Přesto by odborníci uvítali další

výzkumy nejen u dětí, ale také dospělých, které by potvrdily souvislosti mezi hraním online her a závislostním chováním.

## 2. Teoretická část

### 2.1 Co jsou online hry a jejich vývoj v historii

Online hry jsou aktivity, které se uskutečňují pomocí internetu, kdy samotnému hráči je poskytován virtuální svět, prostřednictvím kterého se daná hra odehrává.

Historie her se váže k dobám, kdy virtuální světy ještě neexistovaly, a hráči hráli deskové hry. Předlohou k vytvoření těchto RPG her pak byla jedna z nich, která se jmenovala Dračí doupě. Dračí doupě byla klasická papírová hra, jež se u nás objevila v roce 1990. Hra vycházela z americké hry na hrdiny Dungeons & Dragons, která ale měla podstatně delší historii a to až z roku 1974 (Wikipedie, 2018). Hra umožňovala hráči představovat si fantasy svět, ve kterém se pohyboval jako postava fantasy světa. Výhodou takové hry byl osobní kontakt s dalšími hráči a zapojení fantazie dle obdržených informací od vypravěče, který hrou prováděl.

Naproti tomu žánry her MMORPG se vyvíjely s rozvojem počítačů a s dostupností internetu. MMORPG (z anglického *massively multiplayer online role playing games*) patří zřejmě mezi nejpobulárnější typ her, kdy se online hra na hrdiny odehrává ve fiktivním světě, často jde o fantasy či sci – fi prostředí. Pojem MMORPG se tak objevil kolem roku 1997, kdy ji Richard Garriot použil k pojmenování jedné z nejúspěšnějších online her do současnosti, *Ultima Online* (Indvik, 2012). V průběhu času herní postavy získávaly body, zbraně, dovednosti a předměty každodenního použití, včetně MMORPG *World of Warcraft* a *Everquest*. Hry mohou mít různou funkci; mohou u hráčů podporovat sociální a edukativní schopnosti, dále rozvíjet tvořivost, nebo také třeba podporovat agresí.

Pro snadnější orientaci nebudou představovány všechny počítačové hry, ale pouze ty, pro které jsou typické online světy v různých obměnách. Tyto specifické hry jsou pak online varianty známé pod zkratkou MMO (z anglického *massively multiplayer online*). Je pro ně typické, že je v těchto hrách ve stejné době přítomno mnoho (tisíců) hráčů, kteří spolu mohou interagovat (Blinka et al., 2015). Mezi nejoblíbenější žánry patřily virtuální MMORPG, sociální online světy. Mezi nejznámější zástupce MMORPG patří *World of Warcraft*, *Everquest*, *Ultima Online*, *Eve Online*, *Lineage II* nebo například *Elder Scrolls*. Jak dále uvádí Blinka (2015) zástupcem sociálních online světů je méně známý *Second Life*. V obou typech těchto her má hráč svou postavu (avata) se kterým plní úkoly, prochází krajinou, bojuje s nepřáteli, monstry, či vyrábí předměty důležité pro hru. Tyto světy umožňují hráči ponoření se do fantasy světa a stát se jejími hrdiny.

Z dalších žánrů jsou známé MOBA (z anglického *multipayer online battle arena*), ve kterých dochází ke krátkým bitevním sekvencím mezi hráči navzájem. K typickým představitelům tohoto populárního žánru patří *League of Legends* nebo *World of Tanks*

(Blinka et al., 2015). Jiným příkladem může být *PUBG, PlayerUnknown's Battleground* patřící do žánru *battle royale*. Podžánrem je *FPS* (z anglického *first person shooter*), akční hra, jejímž oblíbeným zástupcem je *Counter – Strike*, nebo *Battlefield*.

Další žánrem jsou sportovní hry a simulátory jako například *Colin McRae Rally* či *Space Engineers*.

Americký psycholog Zimbardo (2017) vysvětluje, že dnes je mnohem snadnější nechat se polapit virtuálním světem, jenž hry nabízejí. Dříve tomu bylo také tak, jen se vše odehrávalo v příbězích na papíře. Tyto světy používal již J. R. R. Tolkien, který k tomu, aby popsal ponoření lidské postavy do smyšleného světa, si uvědomoval lidskou schopnost prožívání pohádek a příběhů.

## 2.2 Charakteristika her

MMO hry jsou charakteristické několika znaky. K těmto znakům MMO her patří především časová intenzita, sociální aspekt, postupný vývoj herní postavy, jejich hrací neomezenost a dominance hráčů mužského pohlaví.

Časová intenzita, která je jednou z hlavních charakteristik MMO her je dávana do souvislosti s osobnostními rysy hráčů (Lukavská, 2012) a je jedním z několika znaků online her. Benkovič (2007) uvádí, že čas strávený při hraní her zvyšuje možnosti hráčské úspěšnosti, posiluje pozitivní pocit spojený s odměnou ve formě vítězství, ale přináší problémy týkající se délky herního času. U MMO her se uvádí průměrný čas ve hře okolo 25 hodin a častá je i dlouhá herní epizoda bez přestávky (Blinka et al., 2015). Převážně adolescenti a jedinci ve fázi rané dospělosti jsou schopni hraním trávit velké množství svého volného času. Je pravděpodobné, že lidé, u kterých se objevuje deprese, sklony k agresivitě, nedůvěra k možným změnám v budoucnu, hrají hry více z důvodu snižování těchto negativních emocí (Lukavská, 2012). Jak uvádí Šmahel (2014) mladí lidé z České republiky tráví hraním her značnou spoustu času, objevují se dokonce s 60 % na druhém místě v celoevropském měřítku.

MMO hry doprovází výrazný sociální aspekt (Cole, Griffiths, 2007). Výhodou online přátelství je anonymita, a u některých jedinců dochází k prozrazování osobních informací, nebo se mohou více či intenzivněji předvádět než kdyby jednali osobně. Také Vondráčková, Šmahel (2012) uvádějí, že hraní je důležitým prostředkem mezilidské komunikace převážně s přáteli, se kterými hráči hrají. Při hře se dá komunikovat pomocí online komunikačních nástrojů, hráči mají možnost probrat jak osobní, tak hráčská témata. Někteří z hráčů tento typ virtuálních přátelství vyhledávají, jelikož jim vyhovuje, že nemusí udržovat tradiční přátelský vztah založený na pravidelném setkávání v reálném životě. K tomuto názoru se přiklání Cole a Griffiths (2007), kteří potvrzují, že online světy dovolují hráčům vyjádřit se tak, aby se hráči cítili pohodlně. Ve světě her je hráčům jedno,

jak vypadají spoluhráči, zda jsou mladí či staří, zda jsou muži či ženy, jakou mají sexuální orientaci a jiné faktory. Hry přichází s nabídkou zábavy, týmové spolupráce a vzájemné podpory. Jsou navrhovány tak, aby podporovaly socializaci mezi hráči a docházelo k objevování aspektu MMO her, které jsou nedílnou součástí virtuálního světa vedoucího k interakci u hráčů (Hussain, Williams, Griffiths, 2015). K podobnému závěru dochází i Blinka et al. (2015) podle něj hry mohou působit asociálním dojmem, přesto opak je pravdou. Jednak vznikají vztahy hráčů, kteří se navzájem neznají a poznají se ve virtuálním světě, nebo naopak dochází k vytvoření herních skupin hráčů (spolužáků, kamarádů), kteří se znají z běžného života (Blinka et al., 2015). Ačkoliv to na první pohled není patrné, online hry jsou v podstatě sociální aktivitou, která nabízí možnosti poznávání nových přátel (Blinka, Mikuška, 2014) a vyžaduje jejich spolupráci i sdružování do různých skupin v podobě klanů či gild.

Vývoj herní postavy je dalším znakem her, kdy prostřednictvím odměn získává hráč přístup k dalším úrovním hry, stává se mocnějším a lépe vybavenou postavou. Hráči chtějí vyniknout v herní hierarchii, myslí na úspěch, který si cení spoluhráči i protihráči a nezáleží na tom, jak dlouho jsou ve hře (Zimbardo, 2017). Hussain, a Griffiths (2009) ve své studii hovoří o tom, že hráči, kteří jsou přitahováni vysoce společenským a soutěživým aspektem hracího prostředí a mají tak vyšší pravděpodobnost být ve větším riziku závislosti. Šmahel, Blinka a Ledabyl (2008) se ve svém výzkumu zabývají identifikací hráče s jeho postavou. Dochází k závěrům, že MMO nabízejí hráčům zdokonalování postavy a hráči, kteří se poté se svou postavou identifikují příliš, mají větší sklony k závislosti na online hrách.

Čtvrtým aspektem her je jejich neomezenost, tj. míněno jejich ukončení. Většinou u tradičních videoher nebo počítačových her dochází k jejich ukončení, online hry konec nemají. Hráči se odpojí, virtuální svět zůstává. Jak uvádí Hussain a Griffiths (2009), MMORPG hry jsou nekonečné. Jejich znakem je propracovaný systém, který motivuje k dosažení cíle, výsledku, a je často vyvíjen a zdokonalován vydavatelskou firmou.

Proběhlé studie, které se hraním MMO her zabývaly, ukazují, že participantů výzkumů tvoří většinou muži, v menší míře pak ženy. Také Blinka et al. (2015) uvádí, že v roce 2013 bylo v České republice 6 % hráček, které hrály MMO hry. Tento fakt je dán i tím, že ženy či dívky preferují jiné formy zábavy a komunikace. Mezi aktivitami českých dětí na internetu patří kromě jiných, jako je například práce do školy, používání sociálních sítí, chatování a jiné, hraní online her. Věnuje se mu až 49 % dívek a 69 % chlapců ve věku mezi 9 – 16 lety (Šmahel, 2014). Například Griffiths, Davies, Chapell (2004) zase udávají, že ve studii shromáždili data zaměřená na sociodemografické údaje při hraní online her, z čehož online hráče tvořili muži v 81 % a 19 % ženy.

Podobně situaci popisuje i Zimbardo (2017), jenž tvrdí, že mladí muži vyhledávají světy, které jim poskytují bezpečí, kdy se v jejich prostředí stávají lepšími hráči, až nakonec dosáhnou prvenství. Svět her jim přináší respekt a vyšší status ve světě her. Nemusí se obávat odmítnutí, či výsměchu, ale jejich dovednosti jsou zde pozitivně hodnoceny. Oproti tomu u dívek se podobná situace neobjevuje příliš často. Dívky nejsou soutěživé, nepotřebují si zvyšovat sebevědomí pomocí her a jejich počet na hráčských fórech není tak početný, jak je tomu u chlapců.

Všechny výše zmiňované znaky typické pro MMO hry podporují Teorii užití a uspokojení popsanou McQuailem (2009). Ten vytvořil teoretický model, podle něhož jsou jedinci přitahováni k masmediálním obsahům, aby dosáhli uspokojení svých specifických potřeb. Jedná se hlavně o potřeby:

1. kognitivní – informace, procesy chápání
2. afektivní – emoce, nálady, bavení se
3. sociální – kontakt s druhými, začlenění do společnosti
4. personální – identita, hodnoty a postoje

Teorie užití a uspokojení je jedna z mnoha, která se může na online hraní aplikovat. Důležité je, že zahrnuje podstatné jevy, které se u hráčů her objevují a současně je motivují k používání internetu a MMO her.

## **2.3 Hry a závislost**

Ve výzkumu hraní online her je nejvýznamnější koncept britského Marka Griffithse. Podle Griffithse (2005) je teoretický předpoklad existence šesti základních komponent závislosti na hraní. Tyto složky jsou součástí biopsychosociálních procesů a důkazem je nárůst intenzivního chování, které má mnoho společného. Ke stanovení závislosti na online hrách by se u hráče měly vyskytnout následující faktory:

1. salience (význačnost) – aktivita se stává nejdůležitější v životě jedince, dominuje jeho myšlenkám (zabývání se myšlenkami i vzpomínkami) pocitům (bažení) i chování (zhoršení sociálního chování). I když se hráč aktuálně nenachází v situaci spojenou s aktivitou, jeho myšlenky se zabývají tím, kdy k tomu bude docházet.

2. změny nálad – vznikající jako následky zaujetím aktivitou. Dosažení řízené nálady (mood management) různými způsoby v různém čase, například jako povzbuzení nebo k uklidnění a zbavení se stresu. Závislost na substanci nebo chování se objevuje jako spolehlivá a stálá změna jejich stavu nálady jako zvládací strategie vedoucí k sebemedikaci a lepšímu pocitu se sebou samým.

3. tolerance – zvyšující množství dané aktivity vede k dosažení stejného efektu, může zahrnovat delší a delší období strávené hraním.

4. syndrom z odnětí – může být doprovázen psychologickými stavy (náladovostí a podrážděností) nebo více fyzickými stavy (například nauzeou, pocením, bušením srdce, poruchami spánku, stresovými reakcemi).

5. konflikt – vyvstávající mezi hráčem a jeho okolím (interpersonální konflikt), nebo vnitřní konflikt jedince (duševní), který se týká dané aktivity. Konflikt končí buď kompromisy v osobním životě (partner, děti, přátelé), v pracovním nebo studijním životě (záleží na věku hráče) a dalším kompromisem v sociálním životě, nebo volnočasovou aktivitou. Vnitřní konflikt se může objevit ve formě závislosti, kterou chce daný hráč zmírnit nebo ukončit, ale není toho schopen; subjektivně zažívá ztrátu kontroly.

6. relaps – znamená tendence navracet se k původnímu stavu, k dřívějším vzorcům chování či aktivity. V nejkrajnějším případě vzorce typického pro závislost se objevuje rychlý návrat po mnoha letech abstinence nebo kontroly.

Jakékoliv chování, které naplňuje všech šest kritérií, může být podle Griffithse operačně považováno za závislost. Není – li přítomen konflikt, nejedná se o závislost, ale jde o excesivní užívání (Škařupová, 2015). Závislost na online hrách by tedy šla označit jako činnost, která se postupně stane zásadní v životě hráče, a nad kterou postupně ztrácí kontrolu (Blinka et al., 2015).

Naproti tomu Charlton a Danford (2007), nebo Brunborg et al. (2015) vychází při stanovení závislosti na hrách ze sedmi položek, a na rozdíl od Griffithse přiřazují položku problémy. Autoři tedy rozčlenili těchto sedm položek na periferní (salience, tolerance, změny nálad) a ústřední kritéria (syndrom z odnětí, relaps, konflikt a problémy). Silné zaujetí hrou jako periferní kritérium podle Charltona a Danforda (2007) značí, že se nejedná o závislostní chování. Brunborg et al. (2015) považuje silné zaujetí hrou za periferní taktéž, ale závislost bude zahrnovat silné zaujetí. Přesto dodává, že je možno být silně zaujatý hrou i bez závislosti a být závislý bez silného zaujetí hrou. Tento názor se však jeví jako problematický a může přinášet více rozčarování než užítu.

Kromě Griffithsových šesti komponent závislosti se s hraním pojí i časová intenzita, která je často dávána do souvislosti se závislostí. Samotní hráči si nicméně jsou schopni uvědomit, že hraní her je časově náročná činnost, přesto se jí nejsou schopni vzdát, či od ní odejít v kratším časovém intervalu. Kvůli času ve hře vznikají často interpersonální konflikty s jejich okolím, které má o hráče obavy. Nicméně jak uvádí Blinka et al. (2015), časový interval není relevantní, protože množství hráčů tráví ve hře nadprůměrně času. Přesto u nich nemusí být přítomny všechny faktory závislosti, nebo se mohou objevit jen v určitém období a při změně životních podmínek přestanou být významné.

Hraní her má vliv nejen na psychosociální vliv jedince. Kromě toho může mít za následek komplikace týkající se fyzického zdraví. Sedavý způsob trávení volného času s sebou může přinášet zejména rizika onemocnění muskuloskeletárního aparátu (bolestmi zad, rukou), obezitu, poruchy spánku, oční problémy (zarudnutím očí, jejich únava). Jak uvádí Novotný a Pressenová (2013) jako další negativní důsledky hraní patří opomenutí se najíst, bolesti hlavy, sny o hře, či zanedbávání hygieny. Pětina hráčů si stěžuje na bolesti zad, téměř polovina hráčů uvádí problémy se spánkem, zejména z důvodu nočního hraní. Únava ze spánkového deficitu pak může přinášet další problémy při denních aktivitách a povinnostech.

## **2.4 Neurobiologie závislosti**

Podobně, jako u látkových závislostí dochází u těch nelátkových k poruše činnosti dopaminergního a endogenního opiátového systému v mozku (Vacek, Vondráčková in Kalina, 2015). V mechanismech odměny hraje důležitou funkci nucleus accumbens s propojením mozkové kůry jako součásti limbického systému. V nucleus accumbens dochází ke spojení přirozených podnětů a pocitu odměny, jež zvyšují uvolnění dopaminu, kdy koncentrace dopaminu je ve vzájemném vztahu s pocitem libosti (Šustková in Kalina et al., 2015). Hraní souvisí s uvolněným dopaminem a odměnou, která vede k libému pocitu a k opakovanému zesílení chování. Jako předchůdce závislosti považují neurobiologické a psychosociální složky také Kuss, a Griffiths (2012), podle nichž výše jmenované složky přispívají ke zranitelnosti rozvíjející se závislosti.

## **2.5 Měření v populaci**

K měření závislosti byly v minulosti využívány škály měřící obecnou závislost na internetu, které nejčastěji vycházely z nástrojů měřících gambling. Velmi rozšířený byl Internet Addiction Test, vytvořený Kimberly Youngovou, který je nyní již zastaralý a je v současnosti nahrazován jinými (Blinka et al., 2015).

Jak dále doporučuje Blinka (2015) vhodnější je použití například škály Game Addiction Scale for Adolescents zaměřenou na adolescenty od Lemmense et al. (2009) či Charlton a Danforthova (2007) škála Addiction – Engagement Questionnaire. V českém prostředí se k diagnostice osvědčilo použití škály, kterou podle Griffithsových kritérií závislosti na online hrách upravil Blinka se Šmahelem (2011, dále Blinka a Mikuška, 2014). Škála je používána jako vhodný screeningový nástroj a doplňuje klinický rozhovor s hráčem.

Škála obsahuje 10 otázek, na které respondenti mají možnost odpovídat jednou ze čtyř možností nikdy – výjimečně – často – velmi často. Otázky se týkají biologických potřeb během aktivit na internetu či hraní, pocitů během těchto činností, konfliktu a ztráty kontroly jako další položkou.



1. Behaviorální salience: Zanedbáváte někdy své potřeby jako je jídlo či spánek?
2. Kognitivní salience: Přemýšlíte a představujete si hru, i když právě nehrajete?
3. Syndrom z odnětí: Cítíte se nesví či podráždění, když zrovna nemůžete hrát?
4. Změny nálad: Cítíte se radostněji, když se ke hraní vracíte?
5. Tolerance: Připadá vám, že hrou trávíte více a více času?
6. Tolerance: Přistihli jste se, že hrajete, i když vás to už nebaví?
7. Konflikt: Hádáte se se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli vašemu hraní?
8. Konflikt: Myslíte si, že vaši blízcí, vaše práce, škola či koníčky strádají kvůli času, jejž trávíte hraním?
9. Ztráta kontroly: Stává se vám, že jste hráli déle, než jste sami původně chtěli?
10. Relaps: Pokoušeli jste se už s hraním přestat, ale neúspěšně?

## 2.6 Subjektivní prožívání

Subjektivní prožívání hráče je velmi individuální záležitostí. Na prožívání má vliv přítomnost několika faktorů, jakými jsou aktuální psychický stav hráče a sociální prostředí, ve kterém se nachází. Dalším významným faktorem je nabídka hry, která hráči umožní prožití emocí, identifikaci s jeho postavou či ponoření se do hry. Prožívání hráče se pak projevuje v jeho chování.

### 2.6.1 Vnitřní stavy hráče

Stavy, které se objevují v souvislostech se závislostí na online hrách na straně hráče, vycházejí z jeho subjektivního prožívání. Jsou rozdělovány do dvou skupin. Za prvé sem patří psychosociální a emoční obtíže a za druhé se objevují poruchy pozornosti a neschopnosti odolávat impulzům (Blinka et al., 2015).

Například v případových studiích Griffithse (2000) se u dospívajících objevuje sociální izolace s nedostatkem sociálních dovedností. Tyto faktory mohou, nebo nemusí mít vliv na nadměrné užívání počítače. Do souvislosti se vznikem závislosti na online hraní jsou spojovány různé osobnostní rysy a znaky směřující k agresi, stavy úzkosti, deprese, neuroticismus a vyhledávání vzrušujících podnětů (Mehroof, Griffiths, 2010). Jak uvádí Blinka et al. (2015), situace zvyšující stres v životě jedince mohou vést k sociálnímu vyhýbání se kontaktům, sníží emocionální pohodu jedince a mohou zvyšovat riziko vzniku patologie. Regulace nálady online hrou tak vede k úpravě nálady a zlepšení pocitu se sebou samým. Nevhodné zvládací strategie se pak mohou dlouhodobě opakovat. Novotný a Pressenová uvádějí, že MMO hry s sebou přináší také negativní následky a to především v podobě rozvoje depresivních známek (2013). Podobně spojuje nadměrné hraní nejen se sklony k násilnostem, špatným školním výsledkům, ale také sociálním fobiím, nesmělostí, či depresím Zimbardo (2017).

Poruchy osobnosti a neschopnosti odolávat impulzům mají význam zvláště u hráčů v dětském a dospívajícím věku, kdy se objevují spolu se sklony k vyšší agresivitě a lhaní (Blinka et al., 2015). Poruchy impulzivní se projevují vzrušením či napětím před uskutečněním činu, dále jsou následovány radostí a uspokojením při samotném činu (Šustková in Kalina et al., 2015).

## **2.6.2 Nabídka systému her**

Na opačném pólu lze nalézt atraktivitu nabídky her, která hry charakterizuje a tím ovlivňuje hráče. MMO hry jsou přitažlivé pro svůj systém odměn (například ve formě bodů, vyšších úrovní), ovládání a plynutí hry (zaujetí hrou může způsobit i několikahodinové hraní s důsledkem potlačení základních fyziologických stavů), či lákavou vzhledovou podobu.

King, Delfabro a Griffiths (2010) rozdělili charakteristiky online her do několika skupin, kterými byly:

Odměna a trest – patří sem postupování v úrovních, vydělávání peněz, rychlý čas nahrávání

Narativní složka a identifikace – jak je příběh interaktivní, jak se hráč identifikuje s postavou

Prezentace hry – grafické zobrazení, zvukové efekty

Sociální kontext – reagování a komunikace s dalšími hráči ve hře

Ovládání a kontrola hry – usnadnění hraní, náročnost hry

Největší vliv má na problémové hraní dle Kinga, Delfabro a Griffithse (2010) vzhled hry, následován dalšími důležitými skupinami, kterými jsou ovládání hry a sociální kontakt s ostatními hráči. Výjimkou nemusí být ani to, že dochází k identifikaci hráče se svou postavou jako kompenzací vlastních nedostatků či idealizovaného já (Blinka et al., 2015).

### **2.6.2.1 Herní odměny**

Systém cílů a úkolů MMO nabízí únik z reality, hráči nahrazují skutečný život. Systém peněžních odměn není nutný k nadměrnému zaujetí hráče hrou jako možnou závislostí, ale mohl by potenciálně nahrazovat vyšší pravděpodobnost riskovat (Kuss, Griffiths, 2012). Zimbardo zase princip odměn vysvětluje jako pravidelnou nabídku hry po splnění určitého úkolu ve hře. Podle Zimbarda je v hrách využíváno učení úspěchem, které používal již ve 40. letech psycholog Skinner. Kdy u žádoucího chování, které je posilováno pozitivním oceněním, odměnou, dochází k jeho opakování, hlavně při pravidelnosti odměn. Tohoto principu využívají vydavatelské firmy online her. Některé z nich navíc kromě odměn používají i tresty, kterými hráč může ztratit své nabyté schopnosti či zbraně,

čímž hráče nutí k ostražitosti a předcházení negativním situacím (2017). To potvrzuje i výzkum zaměřený na motivaci hráčů, která posiluje seberealizaci. Zlepšování vývoje postavy, dosažení cílů, vyhrané zápasy a boje, to vše způsobuje pocit úspěchu, vědomí, že jedinec je lepší než ostatní hráči, čehož dosáhne i snadněji než u jiných aktivit (Vondráčková, Šmahel, 2012).

#### **2.6.2.2 Fenomén „flow“**

Fenomén flow, též plynutí, vnoření se do hry se u hráčů MMO her objevuje jako specifický jev. Fenomén flow je emocionální stav zahrnující zkreslené vnímání a radost (Chou, Ting, 2003). Je to emocionální stav v procesu, určitá aktivita spíše než jen zvládací strategie pro pocit po aktivitě. Může hrát roli v aktivaci závislostního chování opakováním určitých oblíbených aktivit. Hussain a Griffiths (2009) zahrnují k fenoménu ještě radost, dočasnou ztrátu vědomí a pozměněný smysl pro čas. Dále tvrdí, že ponoření do hry je podporováno použitím zvukových efektů, reálné grafiky, a sociálním kontaktem.

Opakování, jak říká Chou, Ting (2003), je jakýsi předchůdce závislosti a je považován za začátek fenoménu flow. Neschopnost opustit hru spolu v kombinaci se zhoršeným sebeovládáním přispěje k posílení závislosti na aktivitě a dochází k opomíjení povinností a činností. Jak popisuje Blinka et al. (2015), může plynutí dokonce vést k odsunutí některých biologických potřeb, jakými jsou hlad a žízeň, únava či vyměšování.

#### **2.6.2.3 Hraní jako únik a zbavování negativních pocitů**

Hussain a Griffiths (2009) se domnívají, že hráči se prostřednictvím MMO her zbavují negativních pocitů jako je stress, zlost a frustrace, nebo osamělost a nuda. Výsledky ukázaly, že hráči využívají MMO hry jako úlevu a prostředek k odchodu z každodenních problémů a vidí v online světech příjemné a uspokojující prostředí zajišťující rovnost. To potvrzuje i Kuss a Griffiths (2012), kdy se únik jako zvládací strategie stává výrazným faktorem pro vznik závislosti. Vyhledávání novinek v MMO hrách může vést k závislosti na hrách, stejně jako chuť jedince k vybíjení agresivity, asociálnost a lhostejnost k novým podnětům (Hussain, Williams, Griffiths, 2015).

### **2.7 Vzorce hraní**

Hraní her s sebou nese několik aspektů, jakými jsou časová ztráta, socializace hráčů během hraní, ale třeba projevy v chování zahrnující konflikty s okolím, nebo lhaní.

Hráči zahrnují hraní do běžného dne, kdy se stává součástí jejich denního režimu, hned po vzdělávání, práci či jiných aktivitách (Hussain, Griffiths, 2009). Jak uvádí Hussain, Williams, Griffiths, hry jsou vytvořeny za účelem socializace hráčů a objevování virtuálního světa, které vede ke vzájemné komunikaci hráčů. Sociální aspekt her, prozkoumávání, hledání novinek, to vše je spojováno s online hraním (2009).

Časovou ztrátu hráčů během hraní popisuje dále Hussain, Griffiths (2009), nebo Lukavská (2012). Ta vysvětluje časovou orientaci hráčů jako jev nedostupný vědomí, a proto mimo vědomou kontrolu, což může ovlivňovat čas strávený ve hře i u hráčů, kteří nemají problémy se závislostním chováním. Zimbardo popisuje změněné vnímání hráčů při časové intenzitě, kterou hráči zažívají při hraní her v délce více než dvanácti hodin (2017).

V souvislosti s hraním dochází u hráčů k asociálnímu chování v reálném životě. U hráčů se rozpadají vztahy či přátelství. Výjimkou není ani zanedbávání hygieny, spánku, stravování, pracovních či studijních povinností (Hussain, Griffiths, 2009).

## **2.8 Děti online**

Specifickou kategorií hráčů online her tvoří děti a adolescenti. Navíc děti a adolescenti především jsou zvláště citlivou skupinou, která prochází složitým vývojovým obdobím. Na jeho konci se mají stát dospělými lidmi, kteří budou odpovědní a nezávislí jedinci. Digitální technologie a používání internetu dětem umožňuje vzájemnou komunikaci, ale také možnost být členy skupin zabývajících se různou tematikou, například hudební, sportovní, vyznávání určitého životního stylu (Šmahel, 2014). Toto potvrzuje ve svém výzkumu i Kus a Griffiths (2012), jež tvrdí, že hraní online her děti a adolescenti vnímají jako samozřejmou součást aktivit provozovaných v jejich volném čase.

Četnost aktivit, které jsou provozovány online u dětí ve věku 9 - 16 let se nejčastěji zaměřuje na aktivity spojené s prací do školy, to převažuje u dívek i u chlapců (Šmahel, 2014), následují aktivity jako čtení e- mailů, sledování videoklipů a využívání sociálních sítí. Ty používají především dívky, je to zhruba 81%, u chlapců tomu je asi jen v 65 %. Naopak hraní online her s ostatními lidmi se děje převážně u chlapců, a to 69 % ve srovnání se 49 % dívek. Stejně využívání virtuálních světů je dominantou spíše chlapců 49 % než samotných dívek 9 % (Šmahel, 2014). To potvrzují i další výzkumy, například Gentile et al. (2011) uvádí hraní her v 72,7 % u chlapců a 27,3 % u dívek. Hraní online her nachází své stoupence a je dominantní zábavou nejen pro dospělé, ale i pro mnoho adolescentních hráčů.

Podle Českého statistického úřadu v roce 2016 vlastnilo celkem 75,6 % domácností počítač, z toho domácnosti s dětmi vlastnily počítač v 94,6 %. Stejný údaj z roku 2015 ukazuje, že 73,1 % domácností vlastnilo počítač, z toho ty s dětmi jej vlastnily v 93,8 % (ČSÚ, 2016). Z údajů je patrné, že v domácnostech dochází k nárůstu počítačů, čehož využívají i děti za účelem trávení času na internetu, který jim pomáhá naplnit úkoly komunikace, kreativního využívání, práce do školy či poznávání sebe sama. Jak uvádí Šmahel (2014) více možností pro děti s sebou přináší také více rizik, která se ve spojitosti s internetem, potažmo online hraním objevují.

Entertainment Software Association (ESA, 2018) ve své poslední zprávě uvedla, že 60 % Američanů hraje denně video hry, z toho chlapci mladší 18 let tvoří 17 %, u dívek mladších 18 let je to 11 %. Celkem 56 % hráčů MMO her hraje minimálně jedenkrát za týden, průměrně ve hře stráví 7 hodin. Rodiče hrajících dětí věnují pozornost tomu, jakou hru dítě hraje v 94 %.

## **2.9 Online komunity**

Online komunity jsou specifickým sociálním prostorem, ve kterém dochází k výměně informací, komunikaci, interagování či společným aktivitám účastníků (Macháčková, 2014).

Členy komunit mohou být lidé, kteří se zde setkávají virtuálně, nebo se může jednat o jedince s reálnými vazbami mimo virtuální světy. Jak uvádí Veselá a Šmahel ve své studii z roku 2009, mezi členy komunit online hráčů mírně převažují muži, jejich podíl činí 53,2 %. Podíl účastníků online komunit tvoří 44 % dětí a studentů; ve věku 15 – 17 let byl podíl adolescentů 55 %. Macháčková (2014) přibližuje rysy komunity, které je blíže charakterizují. Jedná se o sociální anonymitu, neustálou dostupnost a stabilitu dostupných informací. Přínos online komunity je spatřován především v komunikaci mezi vrstevníky a ve schopnosti sdělovat si intimní informace. Haagsma et al. (2013) naproti tomu vysvětluje roli člena patřícího do online komunity a spojování pocitu závaznosti jako důležité ukazatele závislosti na online hrách.

## **2.10 Výběr dat pro výzkumnou činnost**

Pro stanovení cíle v praktické části práce jsem vycházela především ze zahraničních, ale také z českých studií, které se tematikou závislosti a prožívání online her zabývaly.

Nejproduktivnějším výzkumníkem této oblasti je bezesporu britský psycholog Griffiths, jehož výzkumné práce mi sloužily jako základ pro stanovení výzkumných otázek. Z dalších autorů mi byli inspirací například Hussain, Cole, Blinka, Šmahel či Vondráčková. V interview jsem použila škálu vycházející z Griffithsových kritérií závislosti, jak ji pro české podmínky upravil Lukas Blinka a David Šmahel, později Blinka a Mikuška.

### **3. Praktická část**

Předchozí teoretická část má sloužit jako základní teoretický rámec, z něhož bylo vycházeno při výzkumné části, a která měla přispět informacemi o tématu hraní online her ve společnosti.

#### **3.1 Výzkumný cíl**

Hlavním cílem práce bylo popsat vnímání subjektivního prožitku hráčů při hraní online her.

Po analýze dostupné literatury o závislosti na online hraní jsem si stanovila následující výzkumné otázky, které mi měly pomoci prozkoumat oblast prožitku samotných hráčů online her.

#### **3.2 Výzkumné otázky**

1. Jaké vzorce prožitků lze pozorovat u hráčů online her?
2. V jaké míře se u hráčů těchto her vyskytuje závislostní chování?
3. Jaké rozdíly v prožívání lze popsat u hráčů se závislostním chováním a u hráčů bez něj?
4. Jsou hráči schopni uvědomit si závislostní chování?

Jelikož cílem této práce bylo interpretovat individuální subjektivní prožitky hráčů, byla pro tento výzkum zvolena kvalitativní metoda. Ta umožnila zabývat se zkoumaným problémem do hloubky, dosáhnout popisovaných vzorců chování a prožívanými jevy samotnými hráči.

Výzkum umožnil zachytit to, jak samotní respondenti chápou svůj prožitek ze hry a uvědomují – li si možnost vzniku závislostního potenciálu této zábavy.

#### **3.3 Výzkumný soubor**

Pro získání respondentů byl zvolen prostý záměrný (účelový) výběr, s předem stanovenými kritérii účastníků výzkumu. K získání účastníků byly využity i ostatní nepravděpodobnostní metody výběru souboru včetně metody sněhové koule přes informanty (Miovský, 2006).

Část respondentů jsem získala tak, že jsem oslovila známé pomocí e-mailu i osobně s dotazem, zda ve svém okolí neznají intenzivního hráče online her, muže či ženu, jejichž věk se pohybuje v rozmezí 16 až 40 lety. Takto jsem získala několik hráčů, kteří souhlasili s účastí na výzkumu. Někteří z těchto jedinců mi následovně zprostředkovali kontakt na další hráče. Další způsob, jak získat hráče bylo prostřednictvím dotazu na účasti ve

výzkumu na hráčském fóru na internetu, který ovšem nebyl úspěšný. Předpokládaný počet účastníků ve výzkumu byl 10 osob. Důvodem takového počtu byla především možnost zkoumat do hloubky, ale také srovnání podobností i odlišností jednotlivých hráčů ve zkoumané oblasti. Výběrová kritéria pro potenciálního účastníka výzkumu byla dána následovně:

- 1) Jedná se o intenzivního hráče online her, muže, případně ženu, který je ochoten účastnit se výzkumu
- 2) Který hraje či užívá závislostním či škodlivým způsobem
- 3) Intenzita jeho hraní online hry je v průměru 15 hodin týdně
- 4) Věk vybraných hráčů se pohybuje mezi 16 a 40 lety
- 5) Preference místa bydliště Praha a okolí

Základní soubor tvořili hráči online her, jednalo se o muže a ženu, kteří intenzivně hráli či užívali škodlivým či závislostním způsobem a byli ochotni se zapojit do výzkumu. Intenzita hraní se u hráčů měla pohybovat v průměru 15 hodin týdně. Při stanovení tohoto počtu hodin jsem vycházela z dostupných studií, které uváděly herní časovou investici. Při rozhovorech s hráči jsem se pak dotazovala na počet hodin odehraných v týdnu.

Věkové rozpětí základního souboru bylo určeno v rozmezí 16 až 40 let. Pro snadnější dostupnost výzkumníka k hráčům byl v původním záměru výběr hráčů z Prahy a blízkého okolí (Středočeský kraj), ale v průběhu výběru byli osloveni obyvatelé i v dalším (Moravskoslezském kraji), kteří se vstupem do výzkumu souhlasili. Výzkumu se účastnilo celkem 9 respondentů, kdy byly zastoupeny obě pohlaví, osm mužů a jedna žena, kdy všichni měli zkušenost s hraním online hry.

Věkové složení výzkumného vzorku bylo následující. Nejmladšímu respondentovi bylo 17 let, nejstaršímu respondentovi bylo 40 let. Průměrný věk hráčů, kteří měli zkušenost s online hrou, byl 28,7 let. Průměrný věk respondenta muže byl 29,5 let, průměrný věk ženy byl 23 let. Získané údaje o věku viz tabulka č. 1.

Tabulka č. 1 – Složení respondentů podle věku

Věkové kategorie	Počet hráčů	Reálný věk hráčů	Vyjádření v %
16 - 19 let	3	17, 17, 19	33,3
20 - 29 let	2	23, 28	22,2
30 - 39 let	3	37, 39, 39	33,3
40 let	1	40	11,1

Respondenti podle bydliště v krajích byli zastoupeni následovně. Nejpočetnější zastoupení respondentů bylo z kraje Hlavního města Prahy, respondenti tvořili 66,6 %. Další zastoupení respondentů tvořilo 22,2 % z kraje Moravskoslezského, následováno 11,1 % z kraje Středočeského. Získané údaje viz tabulka č. 2.

Tabulka č. 2 - Složení respondentů podle místa bydliště

Kraj	Počet hráčů	Vyjádření v %
Praha	6	66,6
Moravskoslezský	2	22,2
Středočeský	1	11,1

Dosažené vzdělání respondentů nemělo jednoznačný vliv na vznik a rozvoj závislostního chování respondentů. Ve skupině respondentů se základním vzděláním se vyskytli jedinci s přítomností 3 a 4 faktorů závislosti (faktory závislosti viz kapitola 4.1 níže v textu). Respondent, který byl vyučen, taktéž dosáhl 4 faktorů závislosti. Ve skupině středoškolsky vzdělaných respondentů tři z nich měli od 1 do 3 faktorů závislosti, čtvrtý respondent měl faktorů 5. Poslední, vysokoškolsky vzdělaný respondent měl přítomny 2 faktory závislosti. Z toho je možno usuzovat, že závislostní chování na online hraní nemá souvislost s dosaženým vzděláním a vyskytuje se napříč všemi kategoriemi dosaženého vzdělání. Získané údaje viz tabulka č. 3.

Tabulka č. 3 – Složení respondentů dle nejvyššího dosaženého vzdělání a počtu faktorů závislosti

Vzdělání	Počet faktorů závislosti
Základní	3
Základní	4
Základní	4
Vyučen	4
Středoškolské	1
Středoškolské	2
Středoškolské	3
Středoškolské	5
Vysokoškolské	2

Na souvislost věku začátku prvního hraní online her a počtu faktorů závislosti lze usuzovat ze čtvrté tabulky. Z počtu faktorů závislosti na hraní je patrné, že hráči s vyšším počtem faktorů měli v době prvního hraní nižší věk. Výjimkou byl hráč s 5 faktory, který začal hrát v 15 - ti letech. Hráči ve věku blízkí se k hranici 40 let, neměli přítomno tolik



faktorů závislosti jako ti hráči, kteří hráli kratší dobu. I zde je možno nalézt jednoho hráče, kterému bylo 39 let, a přesto vykazoval 4 faktory závislosti. Obecně je možno usuzovat, že u hráčů ve věkové skupině 30 – 40 let pozdější dostupnost technologií nepodpořila rozvoj závislosti na online hrách. Naopak je tomu u hráčů v mladší věkové kategorii, kdy se lze domnívat, že dostupnost počítačových her a moderních technologií zvyšuje riziko potencionálního rozvoje závislosti na online hraní. Získané údaje viz tabulka č. 4.

Tabulka č. 4 – Počet faktorů závislosti v souvislosti s věkem začátku prvního hraní

Aktuální věk hráčů	Věk začátku 1. Hraní	Počet faktorů závislosti
17	12	3
17	14	4
19	8	4
23	12	3
28	15	5
37	15	1
39	10	2
39	8	4
40	30	2

### 3.4 Metody tvorby dat

Tvorba dat probíhala buď formou osobního setkání, nebo prostřednictvím komunikačního nástroje Skype či Teamspeak přes internet. V úvodu rozhovoru byl respondent seznámen s etickými aspekty výzkumu a právy účastníka výzkumu. Před samotným rozhovorem hráč vyplnil záznamový arch, během individuálního polostrukturovaného rozhovoru s respondentem došlo ještě k vyplnění dotazníku závislosti na online hraní. Sociodemografické údaje důležité pro popis souboru, byly zaznamenány na záznamový arch, a to buď tazatelem (v případě komunikace přes internet), nebo přímo samotným respondentem. Poté následovalo polostrukturované interview, o kterém Hendl (2005) tvrdí, že umožní tazateli získat od respondenta co nejpodrobnější a důležité informace. Okruhy otázek se obdobně jako ve studii Tofflové (2016) či Hussaina a Griffithse (2009) zaměřovaly na následující témata související s hraním online her:

- postoj hráčů ke hře
- vnímání závislosti na online hrách
- online hraní a ztráta času
- přemýšlení o hře i v době mimo hraní

Uvedené oblasti tvořily tzv. jádro interview, což bylo minimum témat a otázek, která byly výzkumníkem pokládány, a bylo nutné je probrat. Toto jádro bylo možné rozšířit o doplňující otázky, měnit styl nebo pořadí otázek. Doplňující otázky pak pomohly probrat téma do hloubky a rozšířit původní zadání podle potřeby, což je výhodou takového rozhovoru.

**Jádro interview** – konkrétní otázky kladené během rozhovoru:

1. Popiš mi svoje hraní. Jméno a jaký typ hry hraješ.
  - a) Když jsi hrál naposledy, jak to vypadalo? Kde, s kým a kolik hodin denně a týdně hraješ?
  - b) Kdy jsi začal hrát? Měnila se v různých obdobích intenzita?
  - c) Jak se při hraní cítíš? Zkus mi to prosím popsat (v porovnání s normálním stavem vědomí)
  - d) Co ti hraní přináší?
  - e) Hraješ, aby ses zbavil negativní nálady (úzkosti, pocitu samoty, bezmocnosti)?
2. Jak hraní ovlivňuje tvůj život?
  - a) Dal jsi někdy přednost hraní před setkání s přáteli, koníčky, aktivitami, které jsi mívál předtím rád?
  - b) Zastíral jsi nebo lhal jsi někdy kvůli hraní rodině, důležitým lidem o čase ve hře?
3. Můžeš mi popsat, jaké to je, když o hře přemýšlíš, když zrovna nehraješ?
4. S hraním se spojuje závislost, jak se podle tebe pozná závislý hráč?
5. Užíváš nějaké drogy?
7. Trpěl nebo léčil ses s nějakým psychiatrickým onemocněním?

Polostrukturovaný rozhovor obsahoval všechny oblasti zkoumaných otázek a umožnil použít vysvětlení respondenta, čili to, jak danou věc myslel (Miovský, 2006). Polostrukturovaný rozhovor byl z důvodu pozdějšího přepisu nahráván na diktafon, nebo MP3 Skype Recorder, následně přepsán a vyhodnocen. V průběhu tohoto rozhovoru bylo možné využít i pozorování respondenta, které si bylo možno stručně zaznamenat v průběhu, nebo i po skončení rozhovoru.

Dotazník závislosti (Blinka, Šmahel, 2011, dále Blinka, Mikuška, 2014, upravený dle Griffithse), který respondenti vyplňovali během rozhovoru, obsahoval 10 otázek, na které měli respondenti možnost odpovídat jednou ze čtyř možností nikdy – výjimečně –

často – velmi často. Otázky se týkaly biologických potřeb během aktivit na internetu či hraní, pocitů během těchto činností, konfliktu a ztráty kontroly jako další položkou. Aby byl jedinec shledán jako rizikový z hlediska závislosti, měl by na všechna kritéria (ne všechny položky) odpovědět často /velmi často (Blinka et al., 2015). V každém z okruhů otázek bylo možno získat 1 bod. Při součtu celkového skóre 5 bodů by se u respondenta jednalo o závislostní chování.

### **3.5 Metody zpracování a analýza dat**

Metodou fixace dat byl primárně využit audiozáznam, jehož výhodou byla komplexnost a autenticita. Audiozáznam zároveň plnil i kontrolní funkci. Následně byla netextová data přepsána do textu v programu Microsoft Word. Toto proběhlo metodou kontroly transkripce opakovaným poslechem (Miovský, 2006). Získaná data byla nejprve upravena pomocí redukce, sloužící k podchycení přínosné, nebo jinak zajímavé informace k tématu. Po konečné analýze s předchozí redukcí byla výsledkem témata vypovídající o zkušenostech respondentů k prožitku hry a závislostního chování. Záznamový arch sloužil ke zjištění sociodemografických údajů a bylo z něj možné získat doplňující data sloužící k popisu vzorku respondentů. Data z dotazníků byla vyhodnocena pomocí Microsoft Excel a pomocí statistiky. Analyzované výstupy sloužily jednak k objasnění problematiky s online hráčstvím, ke zjištění výskytu závislostního chování u daných respondentů, nebo k porovnání s jinými pracemi s touto specifickou tematikou.

### **3.6 Etické aspekty výzkumu**

K důležitým zásadám etického jednání ve výzkumu podle Hendela (2005) patří obeznámení s okolnostmi výzkumu, získání informovaného souhlasu, možnost odmítnutí participace na výzkumu, anonymita a zvláštní přístup k nezletilým.

Respondenti výzkumu byli v úvodu setkání informováni a seznámeni s okolnostmi výzkumu. Respondentům byl popsán průběh výzkumu, s tím, že rozhovor bude nahrán buď pomocí diktafonu, nebo prostřednictvím komunikačního nástroje MP3 Skype Recorder či Teamspeak. Poté byl rozhovor přepsán, anonymizován a záznam zničen. Záznamové archy a dotazníky byly použity pouze pro potřebu této výzkumné práce.

Účastníci výzkumu byli poučeni, že účast na výzkumu je dobrovolná a kdykoliv mohou využít své právo a odstoupit z výzkumu. Dále účastníci byli slovně informováni o ochraně jejich osoby, soukromí. Po vyjádření souhlasu s participací na výzkumu pak byl zahájen rozhovor s nahráváním.

Respondenti byli rovněž informováni, že mohou rovněž obdržet výsledek testu nebo závěrečnou zprávu z výzkumu, budou – li mít zájem a v případě, že by během rozhovoru došlo k odhalení nějakého problému, mají participantů výzkumu právo na zprostředkování odborné pomoci.

Při účasti dvou nezletilých respondentů byl informovaný souhlas poskytnut slovně jejich zákonnými zástupci.

## 4. Výsledky výzkumu

### 4.1 Vnímání subjektivního prožitku hráči při hraní online her

Hlavním cílem práce bylo popsat vnímání subjektivního prožitku hráčů při hraní online her. U dotazovaných hráčů se vyskytly zaznamenané jevy s individuálními odlišnostmi. Pro zpracování jevů hráčů jsem si pro snadnější a přehlednější zpracování hráče rozdělila do třech kategorií.

První kategorii tvořili hráči, kteří vykazovali od jednoho do tří faktorů závislosti (dle škály Blinky, Šmahela, 2011, dále Blinka, Mikuška, 2014, upravený dle Griffithse).

Druhou kategorii tvořili hráči, kteří vykazovali čtyři faktory z celkových šesti.

Poslední kategorii tvořil jediný hráč, který vykazoval pět faktorů závislosti z šesti,

přičemž hráči z první kategorie tvořili první skupinu s jedním až třemi faktory závislosti a druhou skupinu tvořili hráči se čtyřmi a pěti faktory závislosti.

To, jak hráči subjektivně prožívali hraní online her, popisovali různým způsobem, avšak u hráčů docházelo k opakovanému popisování podobných subjektivních prožitků. Pro zpřesnění získaných údajů byly tyto údaje rozděleny na stavy, procesy a psychosociální kontext. Stavy byly rozčleněny na pozitivní (**příjemné pocity, uvolnění, radost ze hry, užívání si legrace**) a negativní (**nepříjemné pocity, naštvanost, přehnaná vážnost v emocích, vztek**). Jako specifický stav jsem označila fenomén „flow“ (plynutí, vnoření se do hry). Jako procesy pak byly identifikovány **nálady**, které prožívali **samotní hráči**, nebo **nálady**, které ovlivnily svým **přenosem spoluhráče**. Pro psychosociální kontext posloužilo rozdělení na komunikaci, kooperaci s jinými hráči, přítomnost emočních obtíží v hráčově anamnéze a odměnu jako motivaci k hraní.

### 4.2 Stavy

#### 4.2.1 Pozitivní

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

U hráčů se při herním úspěchu objevovaly **příjemné pocity**, zejména **uvolnění** se objevovalo vícekrát. **Uvolnění jako po sportovním výkonu** přirovnával další hráč. **Pocity radosti ze hry, užívání si legrace**, to byly ostatní projevy, které hráči jmenovali.

R1: „*Když hrajeme ve skupině a je dobrá nálada, tak si z toho děláme srandu, ani nevnímáme, že hrajeme. Jen tak skáčeme, běháme, bavíme se. Někdy to zase bereme strašně vážně, křičíme po sobě. Záleží na náladě.*“

R2: „ Byla to sranda. Bylo to lepší, když se člověku dařilo. Asi relax. Odpočinul sis od běžných nebo pracovních povinností. “

R3: „ Nebo u League of Legends, u toho jsem v klidu, pustím si písničky a jsem v pohodě, je to na uvolnění. “

Poslední z hráčů této skupiny uváděl, že příliš emocí během hraní neprožíval, výjimečně měl však **radost**, že se mu podařilo v jedné z her něco vytvořit.

R4: „ Samozřejmě mám radost, že jsem něco dokázal ve hře, že se mi něco podařilo, ale ty věci nějak neprožívám navenek ani v normálním životě ani ve hře.

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

K **příjemným prožitkům** uváděnými hráči patřila zejména **radost**, **uspokojení** z dosažených výsledků, bavení se hrou. Jeden z hráčů popisoval subjektivně přínos v podobě **velkých úspěchů**, **dosažení dobrého pocitu**. Dva hráči uváděli, že je **příjemné soupeřit** s jinými hráči.

R1: „ Když se vyhrává, mám z toho dobrej pocit, baví mě to, je to uspokojující. “

R2: „ Mně to přináší radost a řekl bych, že docela velký úspěchy. Dokážu si to vztáhnout na to, že už jsem na nějaké úrovni. “

#### 4.2.2 Negativní

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

V opačném případě, kdy se dostavovaly **nepříjemné pocity**, šlo o situace, kdy docházelo u hráčů k **naštvanosti**, když jim ostatní, převážně slabší spoluhráči kazili hru. Jeden z hráčů hovořil o **přehnané vážnosti v emocích**, to bylo v situacích **soustředění se**, jindy na sebe hráči **v afektu křičeli navzájem**, objevoval se **vztek**.

R1: „ Někdy to zase bereme strašně vážně, křičíme po sobě. “

R2: „ To se dost stává, že to vypínám dost naštvanéj. Hlavně u Counter Strikeu, i když u Fortniteu se člověk dokáže taky naštvat. Vždycky si myslí, že ho nemůže nic překvapit, ale pak mu někdo vběhne do zad. “

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

V případě negativních emocí se u všech čtyřech hráčů objevovalo **naštvaní se** při herních neúspěchu, dva hráči uváděli, že se projevují i tím, že u nich dojde **k výbuchu vzteku**. Jeden z hráčů přiznal, že své **negativní rozladění** ze hry pak **přenáší na své blízké okolí**.

R1: „Když se prohrává, tak mám sto chutí to vypnout a vyhodit počítač z okna, až tak. Je to různý.“

R2: „Prostě už to máš skoro vyhraný a najednou vyhraje on. To jsem fakt naštvanej, nebo je to výbuch zlosti. Já bych ho nejradši zabil.“

#### 4.2.3 Fenomén flow (plynutí)

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Tento jev, který je specifický tím, že u hráče způsobuje **ponoření se do hry** takovým způsobem, že hráč přestává reagovat na to, co se kolem něj děje, může oddalovat také své například biologické potřeby. Čtyři pětiny hráčů této skupiny uvedly, že **plynutí** či **ponoření do hry** zažívají.

R1: „To já si dám sluchátka, tak přes ně nic neslyším, ty tlumí úplně všechno. To mám rád, to se mi líbí, že neřeším nic jinýho, než tohle to (hraní). Prostě je to vytěsnění všeho ostatního, problémů a blbostí v uvozovkách.“

R2: „Jo vnímám to, ale jak se spustí další hra, tak si řeknu, tak po téhle hře si odskočím. Pak se spustí další, tak si řeknu, tak po téhle hře. Jak mám pauzu, řeknu si, mohla bych se najíst, vnímám to, ale oddaluju. Čas vnímám, ale jít se najíst, jít na záchod, to oddaluju.“

R3: „Když hraju, ztrácím pojem o čase. Nevnímám, jestli je to čtvrt hodina nebo hodina.“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Také v této skupině se objevila skutečnost **ponoření se do hry**, kterou uváděli všichni hráči.

R1: „Připadám si úplně v pohodě, jenom se snažím na tu hru soustředit. Když se na mě přes ty sluchátka snaží rodiče mluvit, moc je nevnímám. Ale když si sluchátka sundám, všechno je v pohodě.“

R2: „Měl (pocit vnoření), vzhledem k tomu, že máš na uších ty sluchátka, vnímáš lidi, se kterýma tam jsi, se kterýma se baviš.“

R3: „Zapomenu na normální život a prostě hraju hru, jsem tam za tu hru. Jsem do toho schopnej se fakt vžít a přestat vnímat na chvíli to okolí, to jako jo.“

U hráčů lze pozorovat, že **pozitivní prožívání** během hry se vyskytuje u všech hráčů, kteří měli přítomny čtyři a pět faktorů závislosti. U hráčů s jedním a ž třemi faktory se pozitivní prožívání během hry také vyskytlo, pouze jeden z hráčů tvrdil, že příjemné prožitky nemívá. Celkem se **příjemné prožívání** během hry vyskytlo u 88,9 % hráčů.

**Negativní prožívání** se objevilo u všech hráčů se čtyřmi a více faktory, u hráčů s přítomností do třech faktorů se negativní prožívání vyskytlo u dvou hráčů, kteří dosáhli tří faktorů závislosti. Zbytek hráčů, tedy s přítomností jednoho a dvou faktorů, negativní prožívání během hraní nepozorovalo. Celkem se **negativní prožívání** vyskytlo u 66,7 % hráčů.

Specifický emocionální **fenomén flow** se vyskytoval u všech hráčů se čtyřmi a pěti faktory, a u hráčů do tří faktorů se objevil ve čtyřech případech. Jediný hráč tvrdil, že plynutí s hrou neprožívá. Celkem se tedy **flow fenomén** objevil taktéž v 88,9 % hráčů. Získané údaje viz tabulka č. 5.

Tabulka č. 5 – Subjektivní prožívání při hře v souvislosti s počtem faktorů závislosti

Hráč	Počet faktorů	Stavy prožívání pozitivní	Stavy prožívání negativní	Flow/plynutí
H1	4	+	+	+
H2	5	+	+	+
H3	4	+	+	+
H4	4	+	+	+
H5	1	+	-	+
H6	3	+	+	+
H7	2	-	-	+
H8	2	+	-	-
H9	3	+	+	+
Procent		88,9%	66,7%	88,9%

## 4.3 Procesy

### 4.3.1 Nálada samotného hráče

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Tři hráči v této skupině primárně nehráli hry z důvodu **zbavení se negativní nálady**, čtvrtý hráč přiznal, že občas hraje v situacích, kdy se cítí **osamocen**. Poslední hráč uváděl, že když je v situaci, kdy nemá dobrou náladu, ale někdo z hráčů jej osloví, zda by nešel do hry, většinou situace využije a hraje. Hra samotná pak hráči pomůže **ke zlepšení jeho nálady** („mood management“).

R1: „Hlavně, když jsem občas sám doma, to většinou hraju. Nikdo tam není, není s kým se bavit.“



R2: „*Když mi někdo napíše, řeknu si ok, dám si jednu hru a většinou mi to zlepší náladu. Ale kdybych se měla sama přinutit hrát a někomu říct, tak to asi ne. Když mám tu špatnou náladu.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Ve druhé skupině všichni čtyři hráči shodně negovali, že by hráli kvůli **negativní náladě, pocitu samoty či úzkosti**.

R1: „*Když jsem byl naštvanej, hraní byla poslední věc, na kterou jsem si vzpomněl.*“

R2: „*Když člověk chtěl něco vybit, tak to nedopadlo dobře.*“

#### 4.3.2 Nálada v týmu

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

**Negativní nálada** vyskytující se v týmu také může být **přenesena na další spoluhráče**, i tento jev uváděl stejný hráč, který vstupoval do hry s negativní náladou po oslovení jiným hráčem. Další hráč zažil podobnou situaci.

R1: „*Když jsem s ostatními, tak ještě chvíli jsem bez nálady, ale když se to rozjede, je to lepší. Pokud ovšem i ostatní nejsou bez nálady, to už je špatné.*“

R2: „*Záleží na tom, co hraju. Třeba u Counter Strikeu to se dost stává, že to vypínám dost naštvanej, protože tam člověk chytí blbý spoluhráče nebo nějaký spoluhráče, co to kazí ostatním a to prostě nejde, když to kazí. Člověk si jde zahrát, aby se uvolnil, a oni mu to celé zkazí.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Dva z hráčů této skupiny líčili, že když začali hrát hru s **negativní náladou**, později ji **přenesli na své spoluhráče** a výsledky ve hře byly mizerné. Jako strategii využívali buď odchod ze hry a celkově i od počítače, nebo se snažili se uklidnit a na hru se znova soustředit.

R1: „*Když jdu s negativní náladou do hry, tak to přenesu na tým. Kolikrát se mi to osvědčilo. Akorát to pokazím těm ostatním. Když to kazím fakt hodně, hodně umírám, kvůli mně tým prohraje, tak další dvě tři hodiny nehraju, abych se vzpamatoval. Nerad prohrávám a vůbec, aby lidi prohrávali kvůli mně, to nenávidím.*“

R2: „*Když se něco hrálo, tak ses musel uklidnit, jinak hrál člověk špatně. V klidu se srovnat se svým vztekem a uklidnit se. Když hrál člověk pod emocema, tak se na to (hraní) nesoustředil, stálo to za prť.*“

## 4.4 Psychosociální kontext

### 4.4.1 Kooperace a komunikace s ostatními hráči

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Počítačové hry kromě systému odměn nabízejí hráči také **sociální kontakt**, možnost široké **komunikace** a nutnost **spolupráce s dalšími hráči**. Tento jev tak může přinášet pohodlí či jistotu jedincům, kteří mohou mít obtíže v sociálních situacích. Tuto skutečnost zmínilo osm z devíti hráčů.

R1: „*Hrál jsem třeba single hry, ale to už mě nebavilo, protože tam nebyla ta interakce s dalšíma lidma. V té době bylo dobrý, že to měli další kluci tady, takže jsme hráli spolu. To je dost podstatný a hlavně jsme se znali.*“

R2: „*My se většinou domluvíme, hele v sedm se sejdeme a dáme dvě hry. Spustíme Teamspeak a voláme si.*“

R3: „*Když se domluvíme, hraju ve skupince a je mi to i příjemnější hrát se skupince. Ale neznám je osobně, většinu znám jenom přes internet. Mně jde o zábavu, já se na to hraní těším, že si s ostatními zahraju a pokecám. Já nechodím moc ven s ostatními (fyzickými přáteli), oni nemají čas.*“

R4: „*Některé hry se dají hrát sólo, ale zase ti výrobci se snaží to směřovat tak, abys musel s někým kooperovat. Ten úkol je tak těžký, že ho sám nedáš, proto jsou tam ty party a klany. Čím více lidí je v partě, tím více si povídají. Některým stačí to psaní po chatu, jiní mají tyhle Teamspeaky. Slyšíte se při hraní, rychleji reaguješ. Už tě to socializuje.*“

R5: „*Ne, my se neznáme, nikdy jsme se neviděli. My jsme se seznámili prostřednictvím tý hry. Podmínkou je Teamspeak, abychom si mohli pomáhat.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

R1: „*Hrál jsem dneska v práci a bylo to super. Hrál jsem s cizíma lidma z netu. Vždycky si vytvoříš z kamarádů, kteří to hrajou gildu, a spolu si pomáháte. Výrobci her to umí udělat tak, aby z těch gild byly výhody, pak se snažíš být co nejlepší gilda a zdokonalovat všechno.*“

R2: „*S rozvojem internetu se onlineové hraní stalo silně návykové z hlediska toho, že jsi nehrál sám, ale s těma lidma. Dohodli jsme se, sejdeme se v osm, v deseti lidech si tam musel několik hodin dřepět. Byly předepsané zápasy a museli jsme to zahrát do půlnoci.*“

R3: „*Většinou nehraju sám, ale hrajeme ve dvou, nebo v pěti lidech. Já sám moc hrát nemusím. Rád hraju s někým, že se můžu spolehnout na člověka. Já jsem v těch hrách vysoce postavenej a tam hodně záleží na tom týmu.*“

#### 4.4.2 Emoční obtíže

U hráčů mě v souvislosti s hraním her zajímal výskyt nemocí, jako jsou **deprese**, **úzkosti**. Tento dotaz jsme probírali na konci našich rozhovorů. Sedm hráčů uvedlo, že se nikdy s psychiatrickým onemocněním neléčilo, dva hráči přiznali, že se v minulosti léčili s **depresí**. Hráči s psychiatrickým onemocněním se nacházeli v obou skupinách.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Jeden z hráčů v anamnéze přiznal přítomnost **úzkosti** či **deprese**, další hráč sice neměl tyto problémy, ale naznačoval problémy s partnerskými vztahy.

R1: „*Jo, to jsem měl, deprese. Troufám si říct, že teď už je to (onemocnění) v pořádku.*“

R2: „*Partnerským vztahům se vyhýbám už několik let, to pro mě nic není. Že by to bylo kvůli hraní, to ne, to je kvůli něčemu jinému.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Také v této skupině se vyskytl jeden hráč, který v minulosti trpěl **depresemi**.

R: „*Měl jsem nějaký deprese. Neměl jsem na nic chuť, byl jsem ze všeho otrávenej, nic mě nebavilo, netěšilo, nechtěl jsem nikam chodit, nechtěl jsem do společnosti. Trvalo to třeba dva měsíce, pak to odeznělo, pak to zase přišlo. Já jsem pak přestal dělat ten sport kvůli tomu. Teď už je to dobrý, chodím na kontrolu jednou za rok.*“

Deprese, úzkosti mohou v kombinaci se stresem, závažnou situací v životě podpořit sociální vyloučení a hraní počítačových her tuto situaci může ještě více podnítit. Hry i média mají schopnost snižovat stres či ovlivňovat hráčovy nálady a pocity, takzvaně řídit náladu. Ani jeden ze tří hráčů nespojoval své hraní se svými psychickými potížemi.

#### 4.4.3 Odměna jako motivace k hraní

Hry mají specifickou zvláštnost, která láká hráče, aby se k hraní znova vraceli. Toto je dáno hlavně nastavením od výrobců her.

R1: „*Výrobci her to umí udělat tak, aby z těch gild byly výhody, snažíš se pak být co nejlepší gilda a zdokonalovat všechno. Můžou tam být i lidi, kteří tě můžou z gildy vyhodit, když hraješ málo. Takže tě to nutí hrát, když nechceš vypadnout.*“

Dalšími skutečnostmi, které hráče k hraní silně přitahují, jsou nejen sociální faktory, ale ty, že hry fungují také jako forma **peněžitě odměny** pro své hráče. Aspektem převážně adolescentních jedinců je motivace v podobě postupu ve hře a možnost stát se profesionálním a placeným hráčem.

R2: „ Chci se zlepšit. Pomocí odehraných zápasů a vyhraných her se zvyšuje rank systém. Ten nejvyšší je Global Elit, v tom se soustředí hráči přes speciální stránky. Mají tam ligu, kde se ti nejlepší hráči, když se umístí v Top 10, Top 20, tak za to dostávají peníze. Ti nejlepší se snaží hrát tady. “

R3: „ Čím jsme starší, tím to bereme jinak. Teď kamarád řekne, zkusíme turnaj o 100 Euro, začíná to v sobotu, v šest. Začne turnaj a buď vypadneme nebo ne, ale hrajeme proti lidem, kteří mají nějakou motivaci a chtějí hrát na nějaké úrovni. Je to něco jiného, než když si to zapnete a jdete si tam zahrát pro srandu. “

Další formou **odměny** je pro hráče **vyhraný výsledek** online hry, kterou hráč získává při svém dohrání při vyhraném ranku, kole či turnaji her. Při výhře týmu vidí výsledky i ostatní spoluhráči, což je důležité pro sebevědomí samotného hráče. V některých případech se hráči chválí sami.

R4: „ Určitě je to výzva, posunout se někam dál v tý hře. Dosáhnout nějakýho cíle, splnit nějaký úkol, který před náma nikdo nesplnil. V Counter Strikeu posunout tu svou skupinu co nejvýše v tabulce. Být jeden z nejlepších. “

R5: „ Když se daří, něco se povede, jsou to příjemné pocity. Řekneš si, jseš dobru. “

R6: „ Přijdeme a říkáme si, o víkendu jsi hrál dobře. “

## 4.5 Výzkumné otázky

### 4.5.1 Jaké vzorce prožitků se vyskytují a lze je pozorovat u hráčů online her?

Vzorce prožitků hráčů online her se projevovaly zejména v jednotlivých jevech. U hráčů se samozřejmě vyskytovaly některé ze vzorců prožitků a chování, ale ne vždy byly u jednotlivců přítomny všechny faktory typické pro závislost na hraní online her. K prožívání hráčů mimo jiné patřilo to, že hraní mělo význam v životě hráče a objevovaly se změny emočního prožívání při hře. V chování docházelo k mezilidským rozporům, hráči preferovali hraní před jinými aktivitami, vyskytly se abstinenci příznaky, herní aktivity byly časově náročné, objevovaly se tendence vracet se k hraní. Mimo výše popsané jevy se též objevilo lhaní, komunikace a kooperace s jinými hráči, nebo měnící se intenzita hraní v průběhu roku.

#### 4.5.1.1 Významná činnost v životě hráče

Význačnost čili salience byla u hráčů popisována opakovaně. Jak hráči uváděli, hráli převážně z důvodu, že na hraní měli náladu nebo chuť, toto se objevilo u všech respondentů. Objevily se také myšlenky hráčů na proběhlé hraní, či na plánování, čeho musí ve hře dokázat, případně, jak postupovat dále. Někteří hráči sledovali i hru jiných hráčů a jejich způsob hraní, který by je mohl obohatit a jehož by mohli dále využít při svém

hráčském vývoji. Z jiných důvodů proč hrát hry se objevovaly především následující - hraní jako zahánění nudy, hraní z důvodu samoty v domácnosti, nebo také proto, že hráči neměli v danou chvíli jinou činnost, kterou by měli nebo museli vykonávat, někteří uváděli hraní jako způsob prokrastinace, zejména mají – li plnit jiné úkoly, například školní povinnosti.

Někteří z hráčů sami přiznali, že hrají pravidelně, a že hraní je pro ně časově náročná činnost, přesto zvládali běžné povinnosti jako docházku do školy, studium a zaměstnání. Jako významný faktor, který se objevoval téměř u všech hráčů, bylo takzvané **vnoření se do hry („flow“)**, kdy se hráči plně soustředí na hru a nevnímají okolní svět. Tento pocit se objevil u osmi z devíti dotázaných respondentů. K tomu jim zřejmě výrazně napomáhají i sluchátka, která často při hraní používají a jež je od reálného života v jejich domově izolují.

R1: „ Zapomenu na normální život a prostě hraju, jsem tam za tu hru. Do postavy se moc nevciťuju, ale samozřejmě jsem naštvanej... “

R2: „ Vnoření do hry jsem měl. Vzhledem k tomu, že máš na uších ty sluchátka, vnímáš lidi, se kterýma tam jsi, se kterýma se bavíš. Furt jsi nějak v obraze. Že bych do toho nějak utek, že bych se dostal do nějakého transu, to ale ne. “

R3: „ Když hraju se svým týmem, jsem psychicky izolovanej a snažím se hře dát co nejvíc, abychom vyhráli. “

Také u pěti hráčů se objevilo chování, kdy hráči oddalovali své biologické nebo stravovací potřeby, jen aby mohli dohrát herní epizodu nebo kolo. Kvůli potřebám, které měli, jak někteří z nich uvedli, by nepřerušovali rozehranou hru, jelikož hra se nedá zastavit.

R: „ Stopnout se to nedá, klasika. Nemám rád to odejití ze hry, tady z té hry odejít neexistuje. Pokazit to dalším čtyřem lidem kvůli obědu, to nejde. Oběd ještě dalších dvacet minut vydrží, oběd není oslava. “

#### 4.5.1.2 Změny emočního prožívání

U respondentů docházelo během hraní často ke změnám **nálad**. U respondentů se například objevovaly **pozitivní emoce** při vstupu do hry, nebo také při psychickém rozladění z předchozí denních aktivit, došlo po vstupu do hry ke **zlepšení nálady**. Hraní hráče **bavilo**, přináší pocity **uspokojení, radosti, pocit úspěchu** a s tím související zlepšení sebevědomí. Někteří hru brali jako **výzvu**, byla pro ně **motivací**, jak se zlepšovat a posunovat výš na pomyslném hracím žebříčku. Dále hráči popisovali hraní jako způsob **úniku z reálného života**, zejména ve stresových situacích, u studentů se jednalo hlavně o zkouškové období ve škole.

R: „ *Když někdo napíše, tak je to pro mě únik, konec učení – hraní. Spíše je to navečer, když se učím, večer něco zahrát a pak ještě možná se vrátit k učení. Určitě to taky pomáhá. Pokud hraju dlouho, už se neučím. Když se mi zlepší nálada, tak se na učení ještě podívám.* “

Během hracích epizod se u hráčů objevovaly také **negativní emoce**, kterými byly převážně **podrážděnost**, **naštvaní se** a **vztek**, když nemohli v daný okamžik hrát, nebo když jim ostatní hráči z týmu kazili hru. Jeden z hráčů přiznal, že se fyzicky projevují jeho negativní emoce, a to tím, že **bouchá do stolu**, u kterého hraje hru. U hráčů také docházelo k verbalizaci prožívání hry, která se projevila **nadáváním**, **křikem na spoluhráče** někdy i **protihráče**.

R1: „ *Vztekám se, když mě něčím zabijí a takhle. Když hraju s lidma, co znám, tak vím, že to ten člověk podělal. Když hraju s někým cizím, kdo mi ani neodpoví, to jsem z toho fakt říčnejší. To nezvládám, to se přiznávám.* “

R2: „ *Je to nepříjemný, pak se naštvu a jsem čím dál víc naštvanější, jde to se mnou dál, pak už člověk mlátí do stolu, takže pak chodí rodiče do pokoje a napomínají nás.* “

#### **4.5.1.3 Mezilidské rozpory**

Konflikt se u respondentů nevyskytoval příliš často, objevil se pouze v souvislosti s respondenty - studenty a jejich školními povinnostmi, kdy docházelo k interpersonálním konfliktům většinou s rodiči. Ti totiž přikládají studiu prioritní hodnotu a trávení delšího volného času hraním online her na počítačích je znepokojuje. U hráčů, kteří již nežili se svými rodiči, ale sami nebo s životními partnery, k mezilidským konfliktům z důvodu hraní již tolik nedocházelo.

R: „ *Často to končí tím, že mi máma řekne, že jsem nejhorší na světě a já odcházím, protože se nechci naštvat, nechci se hádat. Někdy mám potřebu se hádat, hlavně, když vím, že mám pravdu. Někdy si uvědomím, že to nemá cenu, že přes to vlak nejede.* “

#### **4.5.1.4 Preference hraní před aktivitami**

Zmínit je třeba i situaci, kdy hráči upřednostňovali hru před jinou činností, jako byl například jiný koníček, práce, škola nebo blízcí, kteří by strádali kvůli času ve hře. Tuto situaci zmínili sice jen tři hráči, ostatní hráči tvrdili, že hraní před jinými aktivitami či setkání s přáteli, rodinou nikdy neupřednostňovali.

R1: „ *Mnohokrát chtěl jít někdo do hospody, tak jsem řekl, mně se nechce, neřekl jsem, že nejdu hrát a šel jsem si raději hrát hru.* “

R2: „ *No to asi jo, že se mi nechtělo, když šli známí na kolo, tak jsem třeba nešel, byl jsem doma, hrál. To se stávalo ale výjimečně.* “

R3: „*To bych neřekl, tak daleko jsem nezašel. Když jdeme s přáteli do kina, jsme domluveni, tak to neruším. Většinou jdeme do kina nebo na večírek celý tým. Nebo i když jdu někam s přítelkyní, tak prostě jdu.*“

R4: „*Nikdy bych nezanedbal ten svůj sport. Do školy jsem sice šel, o hodině jsem tam spal a dostal poznámku nebo i dvojku z chování, ale školu jsem kvůli hraní nikdy záměrně nezameškal.*“

#### **4.5.1.5 Přítomnost abstinčních příznaků**

Abstinční příznaky, které se projevují v případě nutnosti hraní ukončit, nebo neschopnost hrát v konkrétní chvíli mohou být doprovázeny negativními pocity, jako jsou výbuchy vzteku, nervozita, podrážděnost, nepříjemné chování vůči okolí nebo také úzkosti. Dotazovaní hráči sice přiznávali negativní prožívání během hry, ale v situacích, kdy nebyli schopni hrát jako například o dovolené, negativní emoce šest z nich negovalo, tři hráči přiznali, že se tyto projevy objevily výjimečně. Na dotaz, jak to máte s hraním, když jedete někam na dovolenou, na prázdniny jeden z respondentů uvedl:

R1: „*Nijak, prostě nehraju. Neřeším to.*“

T: „*A jak to vydržíte?*“

R1: „*V pohodě, to zase fakt není problém. Spíš mi jde o to, že nepokecám s těmi lidmi, ale když jsem tady v tuzemsku, není počasí, není co dělat. Nemluvím, o tom, že bych si zahrála, ale spíše pokecala. Tak zapnu wifinu a napíšu si, co nového. Že by mi hraní chybělo, to fakt ne.*“

R2: „*Já jsem neměl ani abstrák. Neměl jsem problém odjet na 14 dní na hory, nedělalo mi to problém, 14 dní nehrát.*“

#### **4.5.1.6 Časová náročnost herních aktivit**

Na otázku zabývající se tolerancí, která byla položena v dotazníku, zda tráví ve hře více času, než zamýšleli, hráči odpovídali, že často ve třech případech, dva výjimečně a čtyři nikdy. Také na druhou otázku zda hrají, i když už je hraní nebaví, odpověděl jeden často, čtyři odpověděli výjimečně a další čtyři nikdy. U sedmi hráčů byly přiznány toleranční příznaky na položené otázky, z toho u čtyř hráčů se objevila jedna pozitivní odpověď, a další tři hráči přiznávali obě pozitivní odpovědi. Progresivní chování, které postupně zabíralo hráči více a více času se tedy v různé intenzitě vyskytlo celkově u sedmi hráčů.

R: „*Když jsem přehraná z té hry, dám si pauzu, nehraju na počítači. Dělam si něco ve Photoshopu, pustím si film, je mi to jedno. Když je toho moc, hraje to moc, až vám to leze na nervy, tak si dám pauzu.*“

#### **4.5.1.7 Lhaní hráčů blízkému okolí**

Další způsob chování, který se u hráčů objevoval, bylo lhaní blízkým lidem o čase, který stráví ve hře. Pět respondentů uvedlo, že někdy své rodině či blízkým lidem o času ve hře lhalo. Jako důvody uváděli, že okolí by hraní stejně nepochopilo a mělo je za blázný, v jiných případech to bylo z důvodu, aby blízké osoby nerozčilovali tím, jak moc času tráví ve hře, především kvůli zanedbávání školních povinností. Jeden z respondentů přiznal, že kvůli hrozícímu konfliktu říkal to, co druhá strana chtěla slyšet, i když to nebyla pravda.

R1: „*Kolikrát řeknu, že se mi prostě nechtělo, nebo jsem měl návštěvu, než abych řekl, že jsem si hrál hru, protože by mě měli za blázna.*“

R2: „*Lhal jsem, protože jsem si řekl, že to stejně nepochopí, co je tam důležitého, člověk si vsugeruje, že tam musí být. Mám kámoše, kteří vůbec nehrají, tak ti si jenom klepou na čelo. Takže byl jsem schopen lhát, klidně.*“

R3: „*Řekl jsem mu (tátovi), že ta hra trvala 20 minut, ale ona trvala 30. Oba víme, že to není pravda, ale nebylo to nic zásadního.*“

#### **4.5.1.8 Tendence se k hraní vracet**

I přes vědomí, že hraní her může přinášet problémy do života, se většinou hráči k hraní vraceli (relaps). I když se v jejich životě objevilo období, kdy s hraním přestali, v následujícím životním období, kdy se objevila možnost ke hře se vrátit, postupně tak učinili. Všichni hráči kontinuálně hrají. Objevují se však individuální rozdíly související s náročným studiem, významnými životními změnami jako je přechod od studia k zaměstnání, odstěhování se od rodiny do vlastního bydlení, jiná volnočasová aktivita, či nový partnerský vztah.

R1: „*Když jsem měl tři roky přítelkyni, to jsem taky vůbec nehrál, protože jsem na to neměl vůbec čas.*“

R2: „*Jak jsem poznal přítelkyni, tak jsem rok a půl až dva nehrál vůbec. Narodil se prcek, nebyl čas. Ted' nedávno jsem řešil byt, tak jsem taky vůbec nehrál, ale ted' už je klid, v těch věcech je setrvačnost, tak toho času na hraní je více.*“

#### **4.5.1.9 Měnicí se intenzita hraní v průběhu roku**

Zajímavým ukazatelem při hraní her je střídání ročních období, kdy v zimním období hrají více než v letním období. V letním období, tráví venkovními aktivitami více času mimo domov. Hráči jsou na dovolených, případně soustředěních či brigádách, a hraní nemá natolik intenzivní charakter.



R1: „V zimě je to horší, nebo řekl bych spíš intenzivnější. V létě trávím víc času na zahradě, venku se psem, s lidmi jedeme na kolo.“

R2: „V létě jsem hrál o dost méně, každopádně. Hlavně měl jsem brigádu, tak jsem toho moc nenahrál. Byli jsme na dovolené, pak jsem byl doma a v srpnu jsem měl zmiňovanou brigádu.“

R3: „Určitě by se dalo říct, že v zimě u hraní trávím více času. V létě se snažím jít na kolo, na brusle. Není to extra rozdíl, ale rozdíl tam je.“

R4: „Někdy je toho času zase víc nebo třeba v zimě, tak potom klidně hraju každý den a i těch 6 hodin.“

#### **4.5.1.10 Komunikace a kooperace se spoluhráči**

Ze získaných údajů se vynořil také další projev chování, kterým bylo to, že hráči museli být sociálně aktivní, komunikovat s dalšími členy v týmu, spolupracovat, když chtěli dosáhnout výsledků nebo vítězství ve hře. Většina z nich tak patřila do herní skupiny, se kterou se na těchto herních aktivitách podílela. Někteří z hráčů se v týmu sdružovali s hráči, které znali z reálného života (například spolužáci, kamarádi), jiní se zase znali jen virtuálně a fyzicky se nikdy nepotkali.

R1: „Hraju s kamarády, v poslední době asi jenom s pěti. A někdy hraju i s bratrem.“

R2: „S postupem času jsem poznala pár lidí, ale neznám je osobně. Zním je většinou jen přes internet. Jsou z různých částí Evropy, nejen Česka nebo Slovenska. Mně to nevadí. Oni se mezi sebou znají, i mně se ptali, jestli se chci sejít. Ale já na to vážně nejsem, ty schůzky a tak. Já si stále držím ten odstup.“

R3: „Primárně je to kamarád ze školy, hodně jsou to lidi ze školy.“

#### **4.5.1.11 Shrnutí výzkumné otázky**

U hráčů online her se tedy subjektivní prožitky během hraní her objevovaly, popisované jevy prožitků a chování se projevovaly individuálním způsobem konkrétního hráče. Hraní se stávalo významnou aktivitou v životech hráčů, objevoval se u nich fenomén **flow**, čili ponoření se do hry, díky němu byli schopni zapomenout na čas strávený ve hře a následně i další povinnosti. Popsané prožitky hráčů objevující se především v rovině emoční, byly označeny jako **pozitivní** a **negativní**. Z pozitivních prožitků u hráčů docházelo k **změnám nálad** při vstupu do hry, jednalo se o **negativní náladu**, docházelo k **jejímu zlepšení během hraní**. Hraní hráčům přinášelo **radost, uspokojení, zábavu**, ale také **únik z reality**. Hra byla popisována jako **výzva i motivace** zlepšovat se v hraní. Z negativních prožitků se objevovaly **podrážděnost, naštvaní a vztek**, které hráči

v ojedinělých případech dávali najevo **boucháním do stolu** a verbalizací v podobě **křiku na spoluhráče** či **protihráče**.

V chování docházelo k mezilidským rozporům, tento jev se vyskytoval především u hráčů - studentů, kteří žili s rodiči, jež měli výhrady k délce času stráveného u hraní počítačových her. U hráčů žijících s partnery se mezilidský konflikt zdůvodněný hraním tolik nevyskytoval.

Výjimečně se u hráčů objevovala preference hraní před jinými aktivitami. Tři hráči popisovali, že namísto aktivity s přáteli, zůstali doma, aby mohli být aktivní ve svém hráčském světě. S tím souviselo i lhaní tomuto okolí, neboť hráči používali lži k tomu, aby nemuseli vysvětlovat své hraní okolí. Obávali se především nepochopení, reakce na dobu strávenou ve hře i zanedbávání dalších, většinou studijních povinností.

Abstinenční příznaky se u hráčů nevyskytovaly v plné míře, hráči tvrdili, že jsou schopni trávit čas mimo domov, aniž by museli vyhledávat připojení za účelem hraní online her. Tři z hráčů uvedli, že výjimečně se jim takové situace přihodily.

Herní aktivity se též ukázaly jako časově náročné aktivity; hráči tráví ve hře více času, než zamýšleli a ve hře zůstávají, i když je hraní už vůbec nebaví. Progresivní tendence zabývat se hraním se objevovaly v různé intenzitě celkem u sedmi dotazovaných hráčů.

U všech hráčů se objevovaly tendence vracet se k hraní. Hráči se k hraní vraceli v různě dlouhých intervalech, někdy i po roce, nebo i po třech letech, to bylo konkrétně u dvou hráčů z věkové skupiny 31 – 40 let.

Měnicí se intenzita hraní v průběhu roku se vyskytovala u většiny hráčů, kdy v zimním období roku trávili při herních aktivitách podstatně více času než v období letním. Hráči uváděli, že intenzita hraní klesá s možnostmi letních volnočasových aktivit provozovaných ve venkovních podmínkách.

Mimo výše popsané jevy se u hráčů vyskytoval jev socializace hráčů, kdy hráči tvořící herní skupinu, spolu museli komunikovat a spolupracovat, aby dosáhli herního vítězství a postupu. Hráči tvořící herní skupiny se znali buď z reálného života, nebo se naopak znali jen ze světa hráčského a fyzicky se nikdy nepotkali. Přesto měli mezi sebou vytvořené vztahy, díky nimž si mohli pomáhat a hráčsky se rozvíjet.

#### **4.5.2 V jaké míře se u hráčů vykytuje závislostní chování?**

K zodpovězení této otázky jsem využila kombinaci interview s konceptem Blinky et al. (2015), zahrnující faktory závislosti, a dále jsem vycházela z respondenty vyplněné škály vyvinutou Blinkou a Šmahelem (Blinka, Šmahel, 2011, dále Blinka, Mikuška, 2014, upravený dle Griffithse).

#### 4.5.2.1 Míra závislostního chování

U žádného z respondentů se neobjevily známky vykazující závislostní chování. Přesto se u těchto hráčů vyskytlo minimálně několik faktorů z celkového počtu šesti, jak jej udává Blinka et al. (2015). S rozdělením hráčů do tří kategorií jsem pokračovala i v následujícím zpracování:

- 1) první kategorii tvořili hráči, kteří vykazovali od jednoho do tří faktorů závislosti
- 2) druhou kategorii tvořili hráči, kteří vykazovali čtyři faktory z celkových šesti
- 3) poslední kategorii tvořil jediný hráč, který vykazoval pět faktorů z šesti

U hráčů z druhé a třetí kategorie se vyskytovalo větší zaujetí hrou, odpovídal tomu i čas strávený ve hře, který u hráčů byl 4, 5, ale i 8 hodin denně. Přesto vysoký čas, jak uvádí Blinka et al. (2015), který hráči stráví hraním a u jejich okolí může vzbuzovat obavy, není vhodným měřítkem přisuzování závislosti na hraní. Navíc, jak někteří hráči, jejichž věk byl 28 let – 40 let uvedli, může se časová intenzita měnit v souvislosti s životními změnami, jako jsou například zaměstnání, rodina či partnerský vztah. U hráčů, jejichž věk byl 17 – 23 let se tento názor příliš neobjevoval.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

R1: „*Dokud nebudu mít stálou práci, tak na to hraní budu mít pořád čas, tak to využívám.*“

R2: „*Jak jsem poznal přítelkyni, tak jsem rok a půl až dva roky nehrál vůbec. Narodil se prcek, nebyl čas.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Výjimkou byl jeden z těchto hráčů mladší věkové kategorie, který vyjadřoval svůj názor tím, že se domníval, že hraní v jeho budoucím životě bude mít sestupnou tendenci.

R3: „*Myslím, že to nějaká životní etapa, že mě to postupně přestane bavit a postupně od toho odejdu. Třeba ne, ale budu se snažit to zvládat tak, abych dokázal i normálně žít.*“

#### 4.5.2.2 Shrnutí výzkumné otázky

Závislostní chování se u vybraných hráčů neobjevilo v plném rozsahu, jak je definoval Blinka et al. (2015). Nicméně sklony k tomuto chování lze pozorovat u všech hráčů, záleží spíše na tom, kolik faktorů se u jednotlivých hráčů objevuje. Hráči, kteří splňovali čtyři a pět faktorů z šesti by se mohli dostat do rizika, a pokud by v dané intenzitě hraní pokračovali, mohlo by u nich pravděpodobně časem dojít k rozvoji závislostního chování. Popsání druhé výzkumné otázky se tedy nepodařilo zcela naplnit, jelikož závislostní chování se v plné míře neobjevilo u žádného z dotazovaných hráčů.

#### 4.5.3 Jaké rozdíly lze popsat u hráčů se závislostním chováním a u hráčů bez něj?

Jelikož se nepodařilo najít respondenta, který by splňoval všechna kritéria závislostního chování, zaměřila jsem pozornost na respondenty, kteří závislostní chování nevykazovali, byli to hráči z první kategorie a druhou skupinu tvořili hráči z druhé a třetí kategorie, kteří měli přítomné čtyři a více faktorů závislosti a byli shledáni jako riziková ve vztahu k závislostnímu chování.

U hráčů jsem si stanovila jevy, se záměrem blíže je popsat. Jednalo se o důvody vedoucí k hraní, postoj hráčů ke hře, uvědomování si časové ztráty hraním her, množství času, jenž hráči trávili ve hře, přítomnost konfliktu s okolím, upřednostňování hry před jinou aktivitou, věk začátku prvního hraní, ponoření se do hry a přemýšlení nad hraním.

##### 4.5.3.1 Důvod hraní online hry

Důvody vedoucí ke hraní byly nejprve rozděleny na vnější a vnitřní. Vnitřní důvody pak tvořily **stavy** (**duševní uvolnění, nudění se, pocit samoty**) a **motivace** (je to **výzva, uspokojení, chuť**). Ty vnější pak tvořily **činnosti** (**zábava, vyplnění volného času**). Tyto důvody uváděli hráči v obou skupinách obdobným způsobem.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Jako nejčastější důvody, proč hry hrají, uváděli shodně tři hráči **samotu, nudu, absenci jiné činnosti**, kterou by museli nebo měli vykonávat, byl to pro ně **druh zábavy a uvolnění**, nebo byli k hraní donuceni nevhodnými venkovními podmínkami.

R1: „*Spíše je to zábava, dalo by se říct. Jde mi ale i o to s někým si popovídat.*“

R2: „*Relax. Já třeba vůbec nesledoval televizi, ani zprávy. A určitě je to i zábava, když ses mohl s ostatními štenkrovat (provokovat).*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

V této skupině hráči nejčastěji hraní zdůvodňovali, že jim hraní přinášelo **uspokojivé pocity** (dva hráči), měli **chuť** si zahrát, chtěli **se při hře uklidnit**, chtěli se ve hře **zdokonalovat**, byla to pro ně **výzva, zábava**. Jeden z hráčů shodně udával jako důvod ke hraní **nudu**, jako v předcházející skupině.

R1: „*Jak už jsem říkal, uspokojení. A taky motivace, abych se zlepšil. Tam je určitý rank systém v té hře a pomocí odehraných zápasů a vyhraných her se zvyšuje rank ve hře.*“

R2: „*Určitě je to výzva, posunout se někam dál v té hře. Dosáhnout nějakého cíle, splnit nějaký úkol, který před námi ještě nikdo nesplnil. Být jeden z nejlepších.*“

#### 4.5.3.2 Postoj hráčů ke hře

To, jak je hraní online her důležité v jejich životě, hráči popisovali různými komentáři. Opakovala se myšlenka, že hraní je **druh zábavy**, který se vynořil s rozvojem moderních technologií a přístupem k internetu v každé domácnosti.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Někteří hráči hraní srovnávali s tím, že sice nesledovali dění v televizi, nečetli literaturu, ale hráli hry, které vnímali nejen jako **zábavu**, ale také jako **nástroj pro zlepšování cizího jazyka**.

R1: „*Nejvíc co mi to dal, řekl bych, že mi to docela rozšířilo slovní zásobu v angličtině. Kdybych nehrál ty hry, tak bych dneska neřekl ani hlásku.*“

R2: „*Když musím, bavím se i anglicky. Přibyla mi nějaká slovní zásoba, to určitě.*“

Přínos z hraní spatřovali především v tom, že hra je nutila **být sociálně aktivními**, i když ze svých domovů. To mohlo být vítané zejména z důvodů obav z osobního setkání či vnímání svého vzhledu. Navíc se v tomto prostoru, kde mohli být v danou chvíli v reálné situaci sami, ale díky hře, jaksi virtuálně, se nakonec sami nenacházeli.

R1: „*Mně to nevadí. Oni se mě ptali, jestli se chci sejít, ale já nato vážně nejsem, ty schůzky a tak, já si držím ten odstup.*“

R2: „*Už tě to socializuje, a když jsi s někým v kolektivu, je to, jako kdybys seděl v hospodě, jenom každý sedí doma u svého počítače. Každému je jedno, jestli jsi tlustý, ošklivý. Můžeš si dělat, co chceš.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Hraní může mít i **pozitivní vliv na školní výsledky nebo budoucí vazby**, jak uvedl jeden z hráčů.

R6: „*Do školy se to promítne dobře, do některých předmětů určitě. Do budoucna, když se tvaruje nějaký kolektiv v práci, jsem si naprosto jistej, že 70 % lidí bude vědět, co je Lolko a budou naopak rádi, že je o čem si povídat. Myslím si, že je to budoucna výhoda.*“

#### 4.5.3.3 Uvědomění si ztráty času hraním her

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Tři respondenti vyslovili totožnou domněnku, kterou bylo, že hraní je činnost, při níž docházelo k velmi intenzivní ztrátě času. Doslova hraní her nazvali „**žroutem času**.“ Byli tak ochotni připustit si myšlenku, že čas strávený ve hře mohli využít i jiným, produktivnějším způsobem.

R1: *Jasně, ty hry jsou žrout času. A když jim věnuješ toho času hodně, tak nemáš čas na ty jiné aktivity. Jasně, to je logické.*“

R2: *„Je to hroznej žrout času, člověk toho celkově méně stihne.“*

R3: *„ Jinak je to docela velký žrout času. Řeknu si, jdu si dát dvě hry, a pak zjistíš, že u toho sedíš tři hodiny.“*

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

U respondentů v této skupině se vyskytoval jeden hráč, který přiznal fakt, že hraní jej připravovalo o značné množství času. Jiní respondenti podobnou myšlenku nahlas nevyslovili.

R: *„ Přes týden hraju skoro každý den, já hraju fakt hodně. Pravidelně skoro každý den.“*

#### **4.5.3.4 Čas strávený ve hře**

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Respondenti trávili hraním her různě dlouhou dobu. Maximum času, které se u dvou hráčů vyskytovalo, bylo 30 - 35 hodin, denně to byly zhruba 4 hodiny. Další z hráčů trávil hraním v průměru 4 hodiny, jiný 5 hodin týdně, poslední hráč 14 hodin týdně. Hráči byli dotazováni, zda zůstávají ve hře déle, než původně zamýšleli. Dvě pětiny hráčů odpověděly, že se to stává výjimečně, další dvě pětiny odpověděly často, a jedna pětina odpověděla, že dokonce velmi často.

R1: *„ Jestli nemám nic na práci, tak hraju. Někdy hodku, někdy dvě, když mně nic neomezuje, tak šest hodin klidně. Většina těch her má daily questy, denní požadavky, což když uděláš, tak získáváš nějaké bonusy do hry. Je fajn, každý den se přihlásit a něco zahrát.“*

R2: *„ Ted' aktuálně možná tři, čtyři hodiny týdně, někdy i víc. Když je nějaká akce, někdo někde je, jsem sám doma a v televizi nic nedávají, tak si jdu zahrát. To může být kolikrát i víc.“*

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Ve srovnání s předchozí skupinou se u hráčů v této skupině maximum času pohybovalo u dvou hráčů zhruba okolo 42 hodin, následující hráč trávil hraním asi 40 hodin, poslední hráč zhruba 14 hodin týdně. Denní nejvyšší průměr se pohyboval okolo pěti, šesti hodin denně, nejméně hrál hráč asi dvě hodiny denně. Na stejnou otázku, zda zůstávají ve hře déle, než původně zamýšleli, hráči odpověděli takto. Polovina hráčů odpověděla nikdy, jedna čtvrtina odpověděla, že zůstávali ve hře déle, než chtěli, stává se

to často, druhá čtvrtina odpověděla, že ve hře zůstává déle, než zamýšlela dokonce velmi často.

R1: „*V zimě hraju daleko víc. Přijdu z práce a jsem tam do desíti, když mám náladu, tak i do dvanácti, třeba od pěti hodin. Není už to pravidelný, záleží, co hraju.*“

R2: „*Ten čas už je slušný, hraju tak čtyři hodiny denně. Můžu se jít kouknout, ale myslím, že za dva týdny mám průměrně nahráno 80 hodin.*“

R3: „*Hrál jsem dvě až tři hodiny, pak jsem šel na trénink, přišel jsem domů, navečeřel jsem se, pak jsem byl na počítači do půlnoci, do jedné. Výjimečně do čtyř, do pěti do rána. Takže v průměru jsem byl schopný u hraní vydržet šest až osm hodin, i když jsem chodil do školy a byl tři hodiny na tenise.*“

To, že hráči trávili u počítače několik hodin denně, což vyvolávalo obavy u jejich blízkých, vysvětlovali tím, že několik hodin nehráli jen hry. Současně na počítači pracovali jiným způsobem (kreslili si obrázky, zpracovávali fotky), poslouchali hudbu, sledovali videa s hrací tematikou, nebo odpočívali prostřednictvím sledování filmů.

R1: „*Rodiče jsou naštvaní, že sedím šest hodin u počítače, že hraju. Ale oni nevidí, že si povídám s kamarádama, že koukám na film.*“

R2: „*Někdo tráví čas touhle cestou (hraním her) a někdo chodí ven, kouří, pije alkohol a chová se takovým to způsobem, což já nemám rád.*“

R3: „*Pro mě to (hraní) bylo lepší než čumět na televizi, lepší než hulit, fetovat, chlastat. Pro mě to byla forma zabíjení volného času.*“

Hráči denně trávili hraním online her různě dlouhou dobu, která se pohybovala od jedné do šesti hodin. Průměrně trávili ve hře 3,44 hodiny denně. Týdenní hrací doba se pohybovala od čtyř, pěti hodin až po čtyřicet hodin. Průměrně tedy hráči strávili ve hře 24,33 hodin týdně.

Tři čtvrtiny hráčů, kteří měli přítomno čtyři nebo pět faktorů závislosti ve hře trávili pět, nebo šest hodin denně. Průměrný počet faktorů závislosti u všech hráčů byl 3,11. Hráči, kteří měli přítomny jeden až tři faktory závislosti, hráli od jedné po čtyři hodiny denně. Čas sice není znakem závislosti, ale ukazuje na ztrátu kontroly nad hrací aktivitou, a v individuálních případech může působit jako prediktor závislosti. Získané údaje viz tabulka č. 6.

Tabulka č. 6 – Zachycení času stráveného ve hře s počtem faktorů závislosti u jednotlivých hráčů

Hráč	Počet faktorů	Čas ve hře denně	Čas ve hře týdně
	bodů	hod.	hod.
H1	4	5	35
H2	5	6	42
H3	4	2	14
H4	4	6	40
H5	1	1	5
H6	3	1	4
H7	2	4	35
H8	2	2	14
H9	3	4	30
Celkem		31	219
Průměr	3,11	3,44	24,33

#### 4.5.3.5 Konflikt s okolím

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Nadměrný čas strávený ve hře mohl vést k mezilidským konfliktům, ale také ke zhoršení pracovních či školních povinností. U hráčů bez závislostního chování **se konflikt příliš nevyskytoval**, objevil se pouze u dvou hráčů, kteří shodně konstatovali, že se jednalo o výjimečnou situaci.

R1: „ Žena na mě byla naštvaná, že jsem se jí nevěnoval. Taky jsem měl hru puštěnou v práci, ale ne že bych jí zanedbával (práci), protože to tam stejně musím udělat. “

R2: „ Sestra se mě přijde zeptat, jestli jí tam pustím, řeknu jí, že jo, ona přijde za pět minut, a pak přijde ještě pětkrát. Tak to už mi rupnou nervy a řvu na ní, protože to se nedá vydržet. Je to strašně otravný. “

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Mezilidské konflikty se vyskytovaly také u hráčů v této skupině, kdy tři hráči měli **zkušenost s konfliktem**, většinou s někým z blízkých. Objevily se i výčitky svědomí za chování, které hráč kvůli hraní měl.

R1: „ Máma přijde do pokoje a začne na mě křičet, že na tom trávím zbytečně moc času a já jí řeknu, že někdo tráví čas touhle cestou, a někdo chodí ven, kouří, pije alkohol, chová se takovýmto způsobem, což já nemám rád. “

R2: „ Táta byl naštvaný, že jsem nebyl na obědě, tak jsem mu řekl, že ta hra trvala dvacet minut, i když trvala třicet minut. “



R3: „ Naši by mě zabili, kdyby věděli, že spím dvě hodiny. Táta občas přišel v noci do pokoje a dostal jsem pohlavek a tím to haslo. Spal jsem ve škole o hodinu. Dostal jsem poznámku i dvojku z chování.“

V této skupině hráčů byly **konflikty s blízkým člověkem** častější než u předchozí skupiny hráčů, u jednoho z hráčů dle jeho slov docházelo ke konfliktům kvůli hraní v rodině pravidelně. Samotní hráči pak hádky s blízkými charakterizovali, že jsou výjimečné ve dvou případech, jeden hráč uváděl hádky jako velmi časté a čtvrtý hráč tvrdil, že hádky nikdy nevznikají.

#### 4.5.3.6 Upřednostňování hraní před jinými aktivitami

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

U respondentů mě zajímalo i to, zda hraní má přednost před jinou zálibou, aktivitou či nikoliv. V dotazníku by tato část zahrnuta v otázce, zda strádá rodina, přátelé či zájmy kvůli hraní, ale během rozhovoru jsem se hráčů ještě jednou cíleně zeptala, zda hraní upřednostňují před přáteli, koníčky. V dotazníku dvě pětiny hráčů uvedly, že **hraní nemělo** nikdy **přednost před ostatními aktivitami**, tři pětiny hráčů uvedly, že hraní mělo přednost před jinou aktivitou výjimečně. V rozhovorech byly jejich odpovědi totožné s těmi z dotazníku.

R1: „ Někdy jo. Třeba jsem měl méně času na své koníčky, méně kopců jsem vylezl, méně kilometrů na kole jsem najezdil, žena na mě byla naštvaná.“

R2: „ Jak kdy. Když je nějaká aktivita, která mě až tak nezajímá, nebo jsou tam lidé, které nemám moc rád, tak třeba nejdu. Radši si zahraju. Já zase těch koníčků nemám tolik, abych se jich byl ochoten vzdát, protože jich je málo. Jsem rád, že něco dělám.“

R3: „ To zase ne. Když mám možnost jít dělat něco jiného, tak jdu. Počítač mi neuteče. V zimě mám lyže, v létě kolo, brusle. To, co vysedím u počítače, to se snažím potom venku vypotit. Ale rozhodně neupřednostňuju hraní před sportem.“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

U druhé skupiny respondentů mě taktéž zajímalo, zda má hraní přednost před jinou zálibou, aktivitou či nikoliv. V dotazníku by tato část zahrnuta v otázce, zda strádá rodina, přátelé či zájmy kvůli hraní. Během rozhovoru jsme se k ní dostali s hráči ještě jednou. Na tuto otázku v dotazníku všichni shodně odpověděli, že **nikdy hraní neupřednostnili před něčím jiným**. Stejně ovšem odpovídali i na cílený dotaz, kdy v jejich odpovědích aktivní účast ve sportu nebo jiná záliba měla přednost před hraním.

R1: „ Ale ten tenis, sport měl pro mě větší váhu než hraní. Nikdy jsem kvůli hře nevynechal trénink.“

R2: „*To bych neřekl, tak daleko jsem nezašel. Když jdeme s přáteli do kina, jsme domluveni, tak to neruším. Není pravidlo, že tam (u hry) musím být, že vůbec nikam nemůžeme.*“

R3: „*Nikdy jsem neupřednostňoval hru před životem. Když jsem měl jít ven s někým na pivo, tak jsem to normálně vypnul, nebo jsem řekl, za hodinu tam jsem, tohle potřebuju dohrát.*“

#### **4.5.3.7 Věk začátku prvního hraní**

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

U hráčů bez závislostního chování byl věk, kdy se poprvé setkali s počítačovou hrou deset let, u dvou hráčů dvanáct let, u dalšího patnáct let a u posledního třicet let. Celkový průměr v této skupině, kdy se hráči dostali poprvé do kontaktu s počítačovou hrou tak činil 15,8 let. Možný vliv věku, kdy se hráči poprvé setkali s hraním, může mít vliv na rozvoj závislosti stejně jako u jiných návykových látek ve starším školním věku a adolescentním období.

R1: „*Začala jsem hrát ve dvanácti letech u strejdy, my jsme neměli vždycky počítač. Jakmile mi naši pořídili počítač, tak jsem se pomalu propracovávala k těm hrám. V Patnácti letech se to rozjelo, protože to jsem našla Steam a už to šlo samo, furt mě to drží.*“

R2: „*Hrál jsem od malička, my jsme měli Didactic. Když mi bylo deset, dvanáct let to byl náš první počítač, tam ty hry byly úplně jiný, na to by se teď nedalo dívat.*“

R3: „*Asi tak v patnácti, ale to byla jiná doba. To nebyl internet, nebyl počítač. Já jsem si koupil počítač až v devatenácti letech, když jsem začal vydělávat. Naši ho nepotřebovali a koupit nám ho s bráchou nechtěli, protože to stálo hodně peněz.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

U hráčů s více faktory v anamnéze se hráči poprvé k hraní dva hráči dostali v osmi letech, další ve čtrnácti letech a poslední hráč v patnácti letech. Celkový průměr v této skupině, kdy se hráči dostali poprvé do kontaktu s počítačovou hrou tak činil 11,3 let a je zde tedy patrný rozdíl 4,5 roku oproti předchozí skupině hráčů.

R1: „*Začal jsem hrát v patnácti letech, Counter Strike. Hodně jsem to střídal. Jednou víc Ultimu, jednou Counter Strike. Za začátku jsem hrál Counter Strike, v sedmnácti mi kamarádi ukázali Ultimu.*“

R2: „*Začal jsem hrát hodně malej. První počítač jsem měl v osmi letech. Pak přišla opravdu první vlna online her, starší Multiplayer hry. Největší zlom přišel v sedmé třídě, to byl tehdy začátek, kluci tam hráli Lolko. Dneska je to už stará hra, ale pořád se zlepšuje.*“

Průměrný věk všech hráčů při prvním setkání s online hrou byl 13,6 let.

#### 4.5.3.8 Ponoření se do hry

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Na otázku, zda hráči někdy zažili **ponoření do hry**, čtyři hráči uvedli, že určitě ano. Pátý respondent nedokázal odpovědět. Hráči byli někdy schopni vnímat drobné změny kolem sebe, často ale na další věci, povinnosti v důsledku hraní zapomínali.

R1: „*Dám si sluchátka, tak přes ně nic neslyším, ty tlumí úplně všechno. To mám rád, to se mi líbí, že neřeším nic jiného než tohle to (hraní). Se u toho uvolním a je mi všechno ukradené v tu dobu. Prostě je to vytěsnění všeho ostatního, těch problémů, oproštění se od všeho.*“

R2: „*Když hraju, ztrácím pojem o čase. Registruju, že se setmělo, že je venkovní změna. Že musím zatáhnout a rozsvítit. Nevnímám, jestli je to čtvrt hodina, nebo hodina, to nevnímám. Pak člověk vstane, má žízeň, má hlad, tyhle potřeby se ztrácejí.*“

R3: „*Jo, jo, někdy přijde mamka do pokoje a řekne mi, vyklid' myčku a já na to další den zapomenu.*“

R4: „*Když jsem měl sluchátka, tak jsem neslyšel, nevnímá. Někdy to člověku ve hře šlo, tak u toho vydržel.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Na dotaz ohledně **vnoření se do hry** hráči odpovídali během rozhovoru a všichni hráči z této skupiny shodně tvrdili, že se s tímto stavem už ve své hráčské kariéře setkali.

R1: „*Strašně moc, úplně. Já jsem do toho nalitej. Ty hry jsou strašně moc týmový, o přemýšlení, o taktice.*“

R2: „*(Vnoření jsem) měl, vzhledem k tomu, že máš na uších ty sluchátka, vnímáš lidi, se kterými tam jsi, se kterými se bavíš. Furt jsi nějak v obraze. Ale že bych do toho úplně utekl, že bych byl v transu, to ne.*“

R3: „*Zapomenu na normální život, prostě hraju hru, jsem tam za hru. Reál to není, ale to mně fakt baví. A to jsem schopný u toho volantu se do toho fakt vžít a přestat vnímat na chvíli to okolí, to jako jo.*“

#### 4.5.3.9 Přemýšlení nad hraním

##### a) Přemýšlení hráčů o hře, když nehrají

Ve výzkumu jsem se také zabývala otázkou, zda hráči o hře přemýšleli, i když už hru nehráli. Z první skupiny hráčů o hraní přemýšleli celkem čtyři hráči, z druhé skupiny tři hráči. Dva hráči tvrdili, že o hře mimo hraní nepřemýšleli, jelikož při hře vycházeli z toho, co se ve hře aktuálně dělo a na to se připravit nedalo.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

R1: „*Někdy to tak mám. Když se mi nechce spát, přemýšlím, co bych si mohl postavit, co mi nefunguje. Někdy, i když nehraju, tak si přemýšlím, co bych si mohl udělat. V dnešní době koukám na YouTube, kde je spousta návodů, dá se najít inspirace.*“

R2: „*To jsem asi přemýšlel. Promýšlel jsem nějaké strategie, jak se připravit, když vešly nějaké strategie ve známost a nepřítel se připravil.*“

R3: „*Občas jo (přemýšlím). Když jsme s kámošema domluveni, řeknu, půjdu hrát za toho hráče a na toho hráče si vezmu tohle. A to je celý, protože to ostatní se vyvíjí až ve hře.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

R: „*Normálně, my se o tom bavíme ve škole, nebo obecně s tím týmem. Bavíme se o tom, co by kdo měl zlepšit, pomáháme si, řešíme, co bychom měli hrát. Konstruktivně si pomáháme, na co se zaměříme. Koukám na Streamy pro hráče, jak hrajou, jak přemýšlejí. O tom se dost ve škole bavíme, i když jsme spolu ve skupině.*“

Přemýšlení o hře u hráčů, když už svět hry opustili, se celkem vyskytovalo u sedmi z devíti hráčů. Hra je natolik zaujala, že v čase volna přemýšleli například o dalším postupu, jakou chybu udělali, na čem by ve hře, vývoji své postavy mohli zapracovat, co zlepšit. Dva hráči tvrdili, že přemýšlení o hře po jejím ukončení nebyli schopni, jelikož vycházeli hlavně ze situací v průběhu samotné hry a strategie tedy neplánovali.

##### b) Rozdílné přemýšlení hráčů o hře a jiné oblíbené činnosti

Zajímalo mě také, zda se u hráčů objevoval nějaký rozdíl v přemýšlení o hře a o jiné oblíbené aktivitě. V odpovědích na tuto otázku se hráči ve většině shodovali, neboť uváděli, že takový rozdíl v přemýšlení mezi hraním a jinými činnostmi nezaznamenali. Jeden z hráčů uvedl, že v tom rozdíl spatřoval, a sice v tom, že hraní jej nutilo více přemýšlet. Poslední z hráčů spatřoval rozdíl myšlení v tom, že mu hraní nabízelo možnosti, které pro něj v reálném světě nebyly dostupné.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

R1: „*Když si vezmu sluchátka na kolo, jedu v pohodě. Dojedu si, kde chci a zase zpátky. Nepřemýšlím u toho tolik jako u hraní. U hraní samozřejmě přemýšlím víc, říkám si, půjdeme tam, uděláme to a to. To kolo, ten sport je pro mě víc uklidňující, relaxační.*“

R2: „*Dá se to srovnat s real life, ale je to omezený. Ve hře si můžu dělat všechno, trénuju osobnost, zkušenosti, zaměřit se na něco, co bych ve skutečném životě nedokázal. Ale já to odlišuju, ten real life je důležitější.*“

R3: „*Ne to rozhodně ne. Rozhodně je všechno ostatní lepší než hraní. K zájmům o kameny si musíš najít literaturu, zajímat se o to, načíst si to, abys o tom něco věděl. K tý hře toho moc nepotřebuješ vědět. Spíš být týmový hráč.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

R4: „*Sport mě vždycky naplňoval víc než hraní, třeba i tolik nešel. V tom hraní v čase, člověk nebyl úplně špatný, přemýšlel o tom, kde by se propracoval dál. Výher v tom sportu bylo míň, víc jsem si jich vážil. To hraní, na to člověk nemohl být hrdý, když někde řekneš...To, že jsem vyhrál turnaj ve hře, nikoho netrápí, ale vyhrát turnaj ve čtyřhře, to něco znamená.*“

Ani přemýšlení o hře a o jiné, oblíbené činnosti nepřineslo od hráčů jednoznačné výsledky. Byli to pouze dva hráči, kteří konstatovali, že v přemýšlení o těchto činnostech nacházeli rozdíly. Myšlenky na hru u nich způsobovaly to, že se více zamýšleli nad herní aktivitou, více se na ni soustředili. Naproti tomu mimo herní aktivity jim přinášely radost, zábavu, uvolnění a nevyžadovaly tolik uvažování.

#### 4.5.3.10 Shrnutí výzkumné otázky

Rozdíly mezi oběma skupinami hráčů jsem shrnula následovně. Důvody vedoucí ke hraní byly nejprve rozděleny na vnější a vnitřní. Vnitřní důvody pak tvořily **stavy** (**duševní uvolnění, nudění se, pocit samoty**) a **motivace** (je to **výzva, uspokojení, chuť**). Ty vnější pak tvořily **činnosti** (**zábava, vyplnění volného času**). Tyto důvody uváděli hráči v obou skupinách obdobným způsobem.

Postoj hráčů ke hře byl různorodý. Hráči reflektovali, že hraní byla **zábava**, ale bylo možno jej využít jako **nástroj zlepšování cizího jazyka, sociálního kontaktu**. Také mohlo přinášet **lepší školní výsledky** nebo snadnější **navazování nových vazeb** v budoucí profesi.

Hráči z první skupiny (jeden až tři faktory závislosti) si více uvědomovali, že hraní jim zabíralo spoustu času, který by mohli trávit jinak. Samotné hraní nazvali opakovaně jako „**žrout času**.“ Naproti tomu hráči z druhé skupiny (čtyři a více faktorů) se touto

myšlenkou příliš nezabývali, nebo jí alespoň nahlas nekomentovali. Množství času, které hráči trávili u her, se individuálně odlišovalo, byl patrný vyšší čas strávený ve hře u druhé skupiny hráčů, která měla přítomny čtyři a více faktory závislosti. Maximum času za týden se u těchto hráčů pohyboval kolem 42 hodin, ve srovnání s první skupinou, kde maximum času věnovaného hře bylo 35 hodin.

**Konflikt s okolím** se u hráčů obou skupin vyskytoval, i když v první skupině hráčů k němu došlo u dvou hráčů výjimečně. Ve druhé skupině se **konflikt s blízkým člověkem** z okolí vyskytl u třech hráčů, jeden z nich jej zažíval v pravidelných intervalech s někým blízkým v rodině. U druhé skupiny byla přítomnost interpersonálních konfliktů intenzivnější ve srovnání s první skupinou hráčů.

**Upřednostňování hraní** před jinými zálibami, aktivitami se u hráčů **nevyskytlo**. Hráči v obou skupinách shodně uváděli, že aktivní sport či setkání s přáteli pro ně bylo důležitější než samotné hraní hry. Výjimečně situace, kdy třeba nešli ven s přáteli kvůli hraní, sice nastaly, ale toto chování nebylo pravidelně popisováno ani jedním z hráčů. Hráči měli náhled na tuto situaci a komentovali jí většinou tak, že nechtěli přicházet o aktivní kontakt i aktivity s přáteli a hraní pro ně nebylo v životě na prvním místě.

Zajímavým ukazatelem byl věk, kdy hráči měli možnost začít poprvé hrát počítačové hry. V první skupině hráčů byl průměrný věk 15,8 let, u druhé skupiny to bylo již 11,25 let. Průměrný věk všech hráčů při prvním setkání s online hrou byl 13,6 let. Hráči z druhé skupiny začali hrát online hry v průměru o čtyři a půl roku dříve než hráči z první skupiny, kteří navíc nevykazovali tolik faktorů závislosti. Objevila se zde domněnka, že čím dříve došlo k prvnímu hraní počítačové hry u dětí mladšího či staršího školního věku, tím více vzrostlo riziko rozvoje závislosti na online hraní.

Ponoření do hry (takzvané „**flow**“) se objevilo u všech hráčů v obou skupinách, s výjimkou jednoho jediného. Hráči se při hraní zcela ponořili do imaginárního světa, zapomínali na své biologické potřeby, čas a někdy i další povinnosti, které měli splnit. K celému **ponoření do hry**, jak se zdá napomohlo i použití sluchátek při hře, které izolaci hráčů od reálného prostředí ještě více podpořilo.

Přemýšlení nad hraním se objevilo celkem u sedmi hráčů z devíti. Dva hráči tvrdili, že o hraní v mimo herní dobu nepřemýšleli, a to hlavně proto, že při hře vycházeli z aktuálního dění, hraní se nedalo plánovat. Zbýlých sedm hráčů bylo schopno o hraní uvažovat, i když už nehráli, nejčastěji se zamýšleli nad rozvojem hracích strategií, případných chyb při hře.

#### 4.5.4 Jsou hráči schopni si uvědomit závislostní chování?

V rozhovorech mě zajímalo téma, jak hráči pohlíží na své hraní, zda by sami sebe hodnotili v průběhu své hráčské kariéry jako závislé, nebo cítili – li se někdy blízko

závislosti. Hodnotili také to, jak může vypadat závislý hráč a zamýšleli se nad tím, zda je v dnešní technologicky orientované době možno závislosti na hraní online her předcházet.

#### 4.5.4.1 Vnímané téma závislosti pohledem hráčů

Hráči na téma závislosti na hraní odpovídali jasně a se zájmem. Na odpověď týkající se závislosti na hraní třetina hráčů odpověděla kladně, že si **myslí**, že **byli závislí**. Další třetina hráčů se domnívala, že závislí nebyli a poslední třetina nebyla schopna říct, zda závislí byli, nebo nebyli.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

V této skupině hráčů se domníval pouze jeden hráč, že **mohl být** na hraní her ve své minulosti **závislý**. Další hráč se sice jasně nepřiklonil k tomu, že byl závislý, ale představa minimálně jednou týdně si nezahrát pro něj byla obtížná. Další tři hráči nedokázali na otázku relevantně odpovědět.

R1: „*Já myslím, že když je člověk závislej, tak to nevnímá. Takže by to muselo říct okolí (směje se). Já asi nedokážu odpovědět.*“

R2: „*To nevím, já jsem byl línej je odnášet (hrnečky), ale asi ne (nebyl závislý).*“

R3: „*Jestli se dá brát, když jsem měl nový počítač, tak jsem u toho seděl docela dlouho. Tak asi jo.*“

T: „*Co je to docela dlouho?*“

R3: „*To je těžký říct (směje se). Když jsem měl počítač na začátku, tak jsem přišel ze školy a seděl u toho do večera. Od tří do osmi hodin.*“

R4: „*Já hraju už minimálně deset let ty onlineovky a neumím si představit, že bych si jednou týdně nezahrála. Je pravda, že na to mám čas. Musí být čas a chuť.*“

R5: „*Myslím, že jo, že jsem byl závislý. Dával jsem té hře přednost před vším ostatním. Místo abych šel na kolo, do hospody, nebo se ženou do kina, tak jsem seděl u počítače a hrál.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

V této skupině hráčů si hráči byli svým posouzením závislosti na hraní jisti. Polovina z nich byla ochotna **závislost na hraní připustit**, druhá nikoliv.

R1: „*Ano velmi. Myslím si, že jo. Já jsem to bral jako zpestření svého volného času, místo televize jsem koukal do počítače. Místo, abych si četl knížku, tak jsem koukal do kompu. Ale je to něco, když ráno vstaneš, musíš si jít zahrát na půl hodiny, než odejdeš do práce.*“

R2: „*Myslím si, že jsem na té hře závislej, protože potřebuju tu hru, je to můj druh zábavy. Ale není to tak, že bych už od rána přemýšlel, co budu hrát, to prostě ne. Ve škole se soustředím na školu, nebo si o tom (hraní) povídáme. Řekl bych, že jsem závislej, ale slabě. Protože mě to nenutí, přijít ze školy a hned to zapnout.*“

R3: „*Rozhodně ne. Myslím si, že nejsem závislej. Když potřebuju někam jít, tak od toho (hraní) odejdu. Není to překážka.*“

R4: „*Myslím si, že nejsem závislý. Když chci, hrát nemusím. A když jsme delší dobu pryč, tak to taky vydržím, nehrát. Taky jsem schopný dělat jiné věci než hrát hry, i když neříkám, že mě hodně baví.*“

#### **4.5.4.2 Představa závislého hráče**

Dotazovaní hráči byli vyzváni, aby se pokusili popsat závislého hráče. Způsob, jakým jej popisovali, byl trojí. První způsob, kterým byl závislý hráč popisován nejvíce, byl ten, že by se jednalo o člověka, který dává hře přednost před vším ostatním. Tím byly myšleny koníčky, přátele, včetně zanedbávání zaměstnání. Takový hráč by vysedával u počítače, vyhýbal by se vycházení ven z pokoje, či z bytu. Jeho chování vůči nejbližšímu okolí by bylo podrážděné, byl by nervózní a nesoustředěný na reálný život.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

R1: „*Když je silná závislost, tak si myslím, že je nervózní, těkavej, nedokáže se soustředit na reálnej život, má potřebu utéct do té virtuální reality. Co vídám kolem sebe je, že jsou buď extrémně hubení, nebo extrémně vypasení.*“

R2: „*Čekal bych, že ten člověk u toho bude furt sedět, jsou takový lidi, kteří u toho sedí dvanáct hodin. Bude podrážděný, když se ho někdo na něco zeptá. Bude mít se vším, co je v tom reálným světě problém. Třeba bude zanedbávat i práci.*“

R3: „*Nebude si schopen dát vážně pauzu (od hraní), bude zazdívat rodinu, nebo přátele, nedokáže jít ven. Nebo bude brát hraní vážně, až se u toho bude vztekat, bude deprivovaný. Jinak nevím.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

Druhý způsob, jakým by se takový závislý hráč mohl chovat, byl ten, že by opustil místo své dovolené a odjel by domů, aby mohl hrát hry, nebo by tuto činnost vyvíjel každé ráno před odchodem do práce.

R4: „*Znám jednoho kluka, ten jednou odjel z dovolené, na které nechal přítelkyni samotnou a jel domů, protože si potřeboval zahrát.*“



R5: „*Je to něco, když ráno vstaneš, tak si musíš jít zahrát na půl hodiny, než odejdeš do práce.*“

Poslední popis hráče byl ten, že hráč by setrval ve hře, nechtěl hrát, ale protože by neměl jinou zajímavější aktivitu, tak by v hraní setrval.

R6: „*Když vás ta hra už nebaví, už nechcete hrát a řeknete si, já ale nemám co dělat. To si myslím, že je to špatně. To se mi nestává, ale mám takového kamaráda. Nemůže nikam odejít pryč.*“

Hráči většinou hodnotili závislého hráče podle kritérií upřednostňování hraní před vším ostatním, u kterého by se objevovaly problémy v socio – kulturních aspektech života, dále by se objevoval syndrom z odnětí, či přetrvávající užívání, čili hraní, i když by hráči už nepřinášelo žádaný pozitivní účinek.

#### **4.5.4.3 Předcházení závislosti na hraní**

K tomu, zda jde hraní, respektive **závislosti na hraní předcházet**, se sedm z devíti hráčů domnívalo, že **je to možné**. Většinou zaznívalo podobné smýšlení o tom, že jedinec musí mít jiné koníčky, aktivity, kterým by se věnoval, a na hraní by mu nezbývalo příliš mnoho času.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

R1: „*Rodiče to musí zakázat. Odpojí internet a pak už nepomůže. Je taky důležité, aby člověk měl koníčky kromě toho hraní, něco jiného, ty hry jsou občas dobrý, ale mít jenom ty hry, to je hrůza.*“

R2: „*Asi jo. Najít si hodně koníčků, to pak člověk nemá na hraní čas.*“

R3: „*Pokud máš silnou vůli a řekneš si ne. Nebo si určíš nějaký jiný limit sám. Jde to, ale záleží na vůli. Na tom, jak moc to chceš ovládat. Nebo si řekneš, že je to pořád dobré, to je jako s alkoholismem, drogami.*“

Pouze dva z hráčů vyslovili názor, že **závislosti na hraní se** v dnešní době už **nedá předcházet** hlavně z důvodů dostupných technologií.

R5: „*Předcházet na hraní v dnešní době, když jsou hry na mobilu, počítači? Nemyslím si, že se tomu dá předejít v dnešní době, upřímně. Dneska už určitě ne. Ten způsob, jak si zahrát hru se určitě najde, u kamaráda, na mobilu. Prostě se to stane.*“

R6: „*Asi tomu jde předcházet, než jde dítě do školky, školy. Horší, když jdou do školy a dítě nemá ten telefon, tablet. Je odstrčený, šikanovaný, je to horší. Pak samozřejmě parta, tam už se tomu předcházet nedá. Bohužel jsme v době, kdy se to bude jen horšit. Ta virtuální realita je všude kolem nás, ta společnost, ten svět k tomu spěje.*“

Hráči s přítomností čtyř a více faktorů závislosti

R1: „*Předcházet se dá jinou aktivitou. Přizpůsobit program budoucímu hráči tak, aby neměl pomyslení, čas, energii. Myslím, že takhle se tomu dá předejít, vymyslet jinou zábavu.*“

R2: „*Určitě je dobrý mít ještě něco jinýho. To si myslím, že je stěžejní, ať přítelkyně, nebo něco jiného. Já se seberu za přítelkyní, nebo jdeme někam pryč. Jsme takhle spokojení, baví nás to a asi to budeme ještě dlouho dělat takovým způsobem.*“

#### **4.5.4.4 Užívání návykových látek při hraní her**

V závěru rozhovorů jsem se hráčů dotazovala, zda v minulosti měli zkušenosti s užitím návykové látky, zahrnuto bylo i kouření tabáku a konzumace alkoholu. V souvislosti s hraním mě zajímala situace, zda hráči užili návykovou látku a zároveň hráli online hru.

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Ve skupině těchto hráčů, se vyskytli tři, kteří měli zkušenosti s užitím návykové látky, dva hráči žádnou z návykových látek neužívali. Kromě konzumace alkoholu se u hráčů jednalo o kouření marihuany a kouření vodní dýmky. Všechny zmíněné návykové látky hráči užili mimo hrací dobu, většinou nepravidelně. Při hraní online her ani jeden z hráčů návykové látky nekonzumoval. Výjimkou byl jeden hráč, který uvedl, že několikrát hrál hru, kdy u něj po návratu domů přetrvávaly účinky po kouření marihuany.

R1: „*Povedlo se mi občas přijít zkouřenej. Člověk se na tom víc seknul, ale někdy to nebylo ku prospěchu věci. Člověk si myslí, že bude bystřejší, tak takový efekt to nemělo, že by to znamenalo, že budeš lepší. Spíše se člověk do hry více vnořil.*“

R2: „*Mám rád pivo, jako Čech. Občas si dám večer malýho panáčka dobrýho pití, ale je to jen na chuť. To nemá nic společnýho s tou hrou.*“

Hráči s přítomností jednoho až tří faktorů závislosti

Také u hráčů z druhé skupiny se našli ti, kteří měli zkušenosti s užíváním návykové látky. Šlo o tři ze čtyř hráčů. Hráči užívali alkohol, jeden kouřil pravidelně tabák. U hraní her konzumovali alkohol dva hráči.

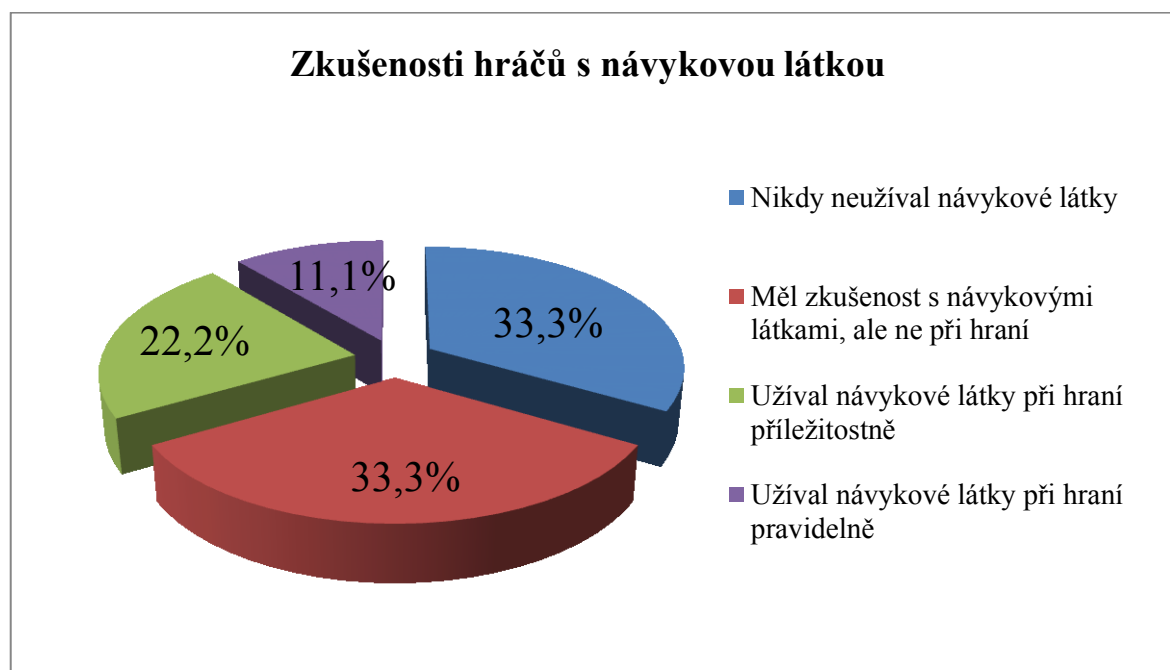
R1: „*Koupili jsme si třeba láhev, třeba něčeho tvrdýho a tu jsme (s kamarádem) většinou stáhli. Ale nebylo to, že bychom k hraní potřebovali alkohol, nebo hraní k alkoholu. Takže to bylo výjimečně.*“

R2: „*Ted' třeba nekouřím. Kouřil jsem, spíš to ber za tu dobu zpátky, denně 12 – 15 cigaret, spíš k té krabičce denně.*“

T: „*A co alkohol?*“

R2: „*Dám si každý večer dvě, tři piva. Někdy teda i u hraní.*“

Graf č. 1 – Zkušenosti hráčů s návykovou látkou



Celkem šest hráčů z devíti mělo v minulosti zkušenost s užitím návykové látky. Pouze u jednoho z šesti hráčů se objevilo vnoření se do hry, které se objevilo po kouření marihuany, které mělo přetrvávající účinky. Další dva zmiňovaní hráči konzumovali alkohol během hraní hry. Z toho jeden z těchto dvou hráčů konzumoval alkohol spíše výjimečně, druhý připustil pravidelnost v konzumaci i během hraní online her.

#### 4.5.4.5 Shrnutí výzkumné otázky

Závislost na hraní online her se podle hráčů projevila u třetiny z nich. Tito hráči si neuměli představit situaci, že by si alespoň jedenkrát týdně nezahráli hru, nebo upřednostňovali hraní před ostatními aktivitami, nebo časem s blízkým člověkem, byl to pro ně aktivně naplněný čas. Druhá třetina se domnívala, že závislí nikdy nebyli, jelikož od hraní byli schopni odejít a věnovat se jiným činnostem. Zbytek hráčů se nedokázal vyjádřit, zda se u nich o závislost jednalo či nejednalo. Nebyli schopni posoudit množství času ve hře, nebo by potřebovali zpětnou vazbu od svého okolí k posouzení celé situace.

Na dotaz, jak si tedy závislého hráče představují, jak se projevuje, hráči odpovídali třemi způsoby. První skupina hráčů tvrdila, že závislý hráč by většinu času trávil u hraní, zanedbával by své koníčky, možná i povolání. Byl by nesoustředěný v běžném životě a možná také nervózní či nepříjemný ke svému okolí. Druhá představa hráčů nastiňovala

závislého hráče jako takového, který by opustil svoji dovolenou jen kvůli hraní her nebo by musel hrát ještě ráno před odchodem do práce. Poslední myšlenky hráčů charakterizovaly závislého hráče jako člověka, který hraje hru, i když už jej to nebaví a hru neukončí z důvodu absence jiné naplňující aktivity.

Téma předcházení závislosti na online hrách bylo pro hráče kontroverzní. Většina hráčů se domnívala, že **závislosti na hraní lze předcházet**, a to tím, že hráč by měl mít ještě jiné zájmy či vhodné aktivity, měl by čas trávit s reálnými přáteli. Zbývající dva hráči se naprosto jasně shodli, že **předcházení závislosti** na online hraní v dnešní době **není** téměř vůbec **možné**, jelikož přítomnost technologií a jejich využití je dnes téměř všude dostupné.

#### 4.6 Shrnutí výsledků

Hráči byli motivováni k hraní online her psychologickými a sociálními faktory her, přitažlivostí systému. Prožívání hráčů při hraní MMO her bylo jednoznačně charakterizováno emočními stavy, které se objevovaly ve formě **pozitivních i negativních emocí**, v souvislosti s vývojem hry. Pozitivní hráčské prožitky dominovaly nad těmi negativními. Byly identifikovány **změny nálad**, ke kterým docházelo při vstupu do hry **jednotlivců**, někdy docházelo ke **změnám nálad** v rámci **celé herní skupiny**. Hráči negovali, že by do hracího procesu vstupovali se záměrem zbavení se negativních emocí, většinou uváděli **radost**, kterou jim hry přinášely. Z dalších stavů se u hráčů objevoval fenomén **flow**, který zažili téměř všichni hráči. Ten jim poskytoval ponoření se do hry, kdy hráči zapomínali na čas, jiné činnosti, nebo dokonce oddalovali své biologické potřeby.

Ač by se mohlo zdát, že hráči se chovali asociálně, hráči samotní nejvíce oceňovali právě **sociální aspekt** hry, kdy vzájemná socializace, komunikace, spolupráce a důvěra jim poskytovala to, co mohlo v jejich reálných životech chybět. Některým hráčům mohlo hraní ve virtuálním světě usnadňovat sociální situace, se kterými mohli mít v reálném životě obtíže. Na druhou stranu z důvodu intenzivního hraní docházelo ke vzniku konfliktů s blízkým okolím, které byly přítomny nejčastěji u hráčů adolescentů s nedokončeným vzděláním než u dospělých jedinců.

Hráči reflektovali, že hry jsou **velkou časovou investicí**, kvůli času strávenému ve hře, byli ochotni lhát nejbližším lidem, výjimečně upřednostňovali hry před jinými aktivitami. Systém odměn, které hry poskytovaly, byly hnací silou hráčů ke zlepšování své postavy, vyhrávání herní epizody, souboje, a získávání potřebných bodů pro další postup. Peněžitá odměna za vyhrané turnaje byla menšinovou motivací k hraní her. Soutěživost a srovnávání se s ostatními byly dalšími charakteristikami pro hráče her, stejně jako tendence se k hraní vracet, a to i po delších časových obdobích.

Závislostní chování se ve výzkumném vzorku hráčů nepodařilo prokázat, ale část hráčů mohla být v riziku vzniku závislostního chování. Jednalo se o skupinu hráčů, která dosáhla 4 či 5 faktorů závislosti dle škály vypracované Blinkou a Šmahelem (2011).

K rozvoji závislosti by mohlo případně dojít, pokud by pokračovali v hraní, jehož intenzita by dále narůstala a upřednostnili by hraní před jinými aktivitami a povinnostmi. Věk prvního hraní by mohl podpořit vznik závislosti ve smyslu, čím dřívejší setkání hráče s hrou v mladším věku (mladší a starší školní věk), tím vyšší riziko vzniku závislosti než u hráčů adolescentního, případně dospělého věku.

Třetina hráčů si uvědomovala a zároveň připouštěla možnou **závislost na hraní her**. Jejich představy o závislých hráčích nezachycovaly jejich vlastní hráčský odraz a čas strávený ve hře. Téma závislosti přineslo hráčům obavy, ale také podpořilo zvědavost vedoucí ke zjištění, jak na tom osobně s potencionální závislostí na online hrách jsou.

Závěrem lze tedy konstatovat, že hraní her bylo hráči vnímáno primárně jako **zábava**, či možnost **komunikace s přáteli**. Hry jim nabízely seberealizaci a **pocity úspěchu**. Nebezpečí závislosti jako tomu je u látkových závislostí v nich jednoznačně nespatořovali.

## 5. Diskuze

Během výzkumné práce jsem se snažila naplnit cíl výzkumu, jímž byla analýza subjektivních prožitků hráčů online her, které byly doprovázeny individuálními vzorci chování hráčů. Dalším cílem bylo získání odpovědí na stanovené výzkumné otázky. V této práci jsem využila kvalitativní metodu, která mi poskytla požadovanou hloubku získávaných informací a možnost popsat prožívané jevy. Provedený výzkum umožnil zachycení nejen samotného prožitku, ale také vnímání problematiky závislostního chování na hraní samotnými hráči online her.

Jako u jiných prací, vyskytly se i během této výzkumné práce různé limity. Prvním z nich bylo zajištění dostatečně vhodného počtu samotných respondentů (hráčů). Byl - li získán kontakt na vhodného hráče, komunikace s hráčem byla obtížná a těsně před domluveným termínem došlo k jeho zrušení ze strany hráče. Opakované pokusy o smlouvení jiného termínu dopadly neúspěšně a hráče se již nepodařilo zkontaktovat. Další z hráčů uvedl, že hraní bylo sice po dlouhou dobu značnou součástí jeho života, ale již se k tomuto tématu nehodlal vyjadřovat. Důvodem k odmítání na participaci výzkumu mohly být tedy obavy či neochota hráčů, co by přiznané a následně interpretované výsledky hráčům přinesly. Další z možností, proč se hráči nechtěli na výzkumu podílet, mohl být fakt, že velmi intenzivní hráči nebyli spolehliví a upřednostňovali hraní před vším ostatním, tedy i před domluveným rozhovorem.

Druhým z limitů mohl být malý vzorek respondentů a získané výsledky tak nemusí mít přiměřenou vypovídající hodnotu a nemohou být vztahovány na cílenou populaci hráčů online her. Použití polostrukturovaného rozhovoru, kdy mohlo dojít k záměrnému zkreslení odpovědí účastníkem (hráčem) výzkumu z důvodů obav, neochoty odhalovat intimní informace či vyslovení záměrně očekávané správné odpovědi se mohly projevit na získaných údajích. Formulace jednoslovné, stručné nebo vyhýbavé odpovědi respondentem mohly ovlivnit hloubku požadovaných informací a výsledky výzkumu.

V neposlední řadě by limitem, tentokrát na straně výzkumníka, mohl být i nezkušený způsob dotazování, zejména u prvních hráčů, kdy v některých případech nedošlo k získání patřičné hloubky požadovaných informací od respondenta. Nedostatečná hloubka získaných informací byla přisuzována nezkušenosti výzkumníka s kvalitativní analýzou, které však po individuálních konzultacích s odborníkem byly upraveny a následně došlo k získání přínosnějších dat od respondentů.

Jak již bylo zmíněno, kvalitativní povaha výzkumné práce umožňovala osobní kontakt s vybranými hráči a dovolila tak prozkoumat hraní her jako součást jejich každodenního života. Kvalitativní rozhovory umožnily témata probrat do hloubky a pochopit například fenomén „flow“ a s tím spojené následky, které hráčům přináší.

Neopomíjeným tématem bylo samotné subjektivní prožívání v rámci her, které hráčům kromě příjemných prožitků přinášelo i ty negativní, které mohly být pro nehrající jedince nepochopitelné. Z dalších témat, která výzkum přinesl, to byly témata zabývající se socializací hráčů, přemýšlením hráčů o hraní, upřednostňováním před jinými aktivitami a časem, který stráví ve hře. V neposlední řadě se práce zabývala závislostí v souvislosti s online hraním.

Ze získaných dat lze usuzovat, že subjektivní prožitky hráčů při hraní her se shodují s jinými výzkumy, které byly na toto téma prováděny. Respondenti shodně jako v jiných studiích například Hussaina a Griffithse (2009) uváděli, že hrají z důvodu samoty, zahánění nudy, ojediněle využívají hraní jako úniku z reality. Pozitivní prožívání však jednoznačně převažovalo nad tím negativním. Především šlo o emoce radosti, uspokojení, uvolnění, nebo úspěchu ze hry, obdobně jako u studie Vondráčkové, Šmahela (2012).

Naproti tomu se u výzkumného vzorku nepotvrdilo, že by hráči primárně vyhledávali hraní k tomu, aby se zbavovali negativní nálady. U hráčů však bylo možné pozorovat, že po nástupu do hry se jejich negativní nálada zlepšila. Došlo u nich k řízení nálady tzv. mood management, což se objevilo také v pracích Hussaina, Griffithse (2009).

Deprese, úzkosti mohou v kombinaci se stresem, závažnou situací v životě podpořit sociální vyloučení a hraní počítačových her tuto situaci může ještě více rozvinout (Hussain, Griffiths, 2009). Hry mají schopnost snižovat stres či ovlivňovat hráčovy nálady a pocity. Zjištění, zda hraní her mohlo rozvíjet výskyt deprese u hráčů nelze jednoznačně konstatovat. Ve výzkumném souboru byli sice dva hráči, u kterých se v minulosti deprese vyskytly, ale z nedostatku dalších informací nebylo možné konstatovat, že by depresivní onemocnění bylo způsobeno právě hraním online her.

Co hráči vnímali jednotně, bylo ponoření do hry (flow), které se objevilo u všech hráčů, s výjimkou jednoho jediného. Hráči se při hraní zcela ponořili do imaginárního světa, zapomínali na své biologické potřeby, čas a někdy i další povinnosti, které měli splnit. K celému ponoření do hry, jak se zdá napomáhalo i použití sluchátek při hře, která izolaci hráčů od reálného prostředí ještě více podpořila. Tato skutečnost je podporována tvrzením, že grafika, zvukové efekty a sociální kontakt „flow“ ještě více umocňují (Hussain, Griffiths, 2009). Podle Chou a Tinga (2003) zkušenosti hráčů s flow mohou znamenat předstupu závislosti. To by znamenalo, že téměř všichni hráči z výzkumného souboru by byli ohroženi závislostí.

Výzkumu se účastnilo celkem 9 respondentů, byly zastoupeny obě pohlaví, osm mužů a jedna žena, kdy všichni měli zkušenost s hraním online hry. Zkoumaný soubor se shodoval s jinými pracemi v tom, že hraní her dominují muži nad ženami. Zastoupením pohlaví v hraní online her se zabýval například Griffiths, Davies, Chapell (2004) v jejichž studii hráče online her tvořili muži v 81 % a v 19 % ženy, nebo ve studii Cole and

Griffithse (2007), kde 71 % hráčů tvořili muži a 29 % žen. Podobně je to i u dětské hráčské populace v České republice ve věku 9 – 16 let, kdy 69 % chlapců hrálo hry (Šmahel, 2014). Dívky (ženy) upřednostňují jiné způsoby zábavy, jsou zaměřené více na komunikaci, zatímco chlapci (muži) rádi soupeří, snaží se o co nejlepší výsledky a dosažení seberealizace v herním světě.

Během rozhovorů s hráči jsem se setkala s tím, že někteří z hráčů začali hrát hry již v osmi, deseti letech. Průměrný věk všech hráčů při prvním setkání s online hrou byl 13,6 let. Tato skutečnost mě vedla k zamyšlení, zda časnější začátek hraní her nemůže podporovat riziko rozvoje závislosti na online hraní, stejně jako u jiných látkových závislostí u dětí ve starším školním věku a adolescentním období. K podobným závěrům došli Šmahel, Blinka, Ledabyl (2008), kteří tvrdili, že u adolescentů se objevuje vyšší behaviorální i kognitivní salience, jež může být způsobena nedokončeným vývojem identity, vlastního já, a proto adolescenti přisuzovali hrám větší hodnotu než dospělí jedinci.

Dalším z důležitých aspektů hraní her spočívala v jejich socializaci. Hráči většinou byli členy herní skupiny či klanu, se kterým plnili úkoly. Tato činnost je nutná být aktivními ve spolupráci, pomáhat si k získávání různých předmětů či dosahování cílů. Někteří hráči byli záměrně ve skupinách s lidmi ze svého reálného prostředí (přátelé, spolužáci), jiní měli v týmu virtuální spoluhráče (někdy i cizince), se kterými se nikdy nesetkali. Tato zjištění byla obdobná jako u Cole a Griffithse (2007). Přesto hráči měli mezi sebou vytvořené kladné vztahy, díky nimž si mohli pomáhat, hráčsky se rozvíjet a zároveň hraní využívali jako komunikační prostředek.

Upřednostňování hraní před jinými zálibami, aktivitami se u hráčů vyskytly pouze ve třetině případů, kdy toto chování souviselo i se lhaním okolí. Většinou hráči na situaci upřednostňování měli náhled, hraní pro ně nebylo v životě prioritní činností a nechtěli přicházet o aktivní kontakt i aktivity s přáteli. Tato skutečnost souvisela i s tím, že ani jeden z hráčů nebyl dle Griffithsových faktorů shledán jako závislý. Lhaní blízkému okolí se vyskytlo u 56 % hráčů, převážně v situacích, kdy se aktivně nechtěli účastnit aktivit či setkání s dalšími jedinci.

Rozvoj závislosti na hrách mohou podporovat charakteristiky her, jimiž jsou odměny a čas, který hráči tráví ve hře. Hráči uváděli, že u nich docházelo k soutěživosti, hry byly výzvou, jak se posunout na další hrací úroveň, splnit úkol, který ještě nikdo nesplnil, stát se nejlepším. Systém odměn popisovali ve svých studiích King, Delfabro, Griffiths (2011), nebo Vondráčková a Šmahel (2012), kteří se zaměřovali na motivaci hráčů MMO her. Nicméně lze říci, že vyhrané ranky, kola, turnaje přinášely pozitivní emoce i hodnocení od spoluhráčů a podporovaly sebevědomí hráčů.

Dalším indikátorem závislosti, který není jednoznačný, leč významný je čas. Ten ukazuje na ztrátu kontroly nad hrací aktivitou, ke které se hráč neustále vrací a



v individuálních případech může působit jako prediktor závislosti. Navíc u blízkého okolí hráče vyvolává obavy a podporuje vznik mezilidských konfliktů.

V souvislosti s konflikty reálného života hráčů na ně lze vztáhnout teorii o obranných mechanismech. Hráči je mohli nevědomým způsobem využívat k tomu, aby potlačili nepříjemné pocity či napětí ze skutečného života, aby ve hře, online světě na tyto negativní prožitky zapomněli, či je alespoň zmírnili. Dospěli by tak k povzbuzení vlastního já a řešení svého vnitřního problému, které se neustálým opakováním chování (hraním) může podílet na vzniku závislostního chování.

Zjištěné údaje hráčů, respektive přítomnost závislostních faktorů se shodovaly s šesti základními faktory závislosti, jak je popsal Griffiths (2005). Ne vždy se všechny faktory u jednotlivých hráčů výzkumného souboru objevily, to je vysvětleno tím, že žádný z hráčů nebyl shledán závislým na hraní online her. Přesto se u nich faktory závislosti v různé míře objevily. U většiny z nich byly přítomny znaky závislosti jako salience, změny nálad, tolerance a relaps. Výjimečně hráči popisovali výskyt abstinčních příznaků nebo konflikt. Samotní hráči si v třetině případů byli ochotni připustit myšlenku, že by mohli být na hraní závislí. Dva hráči se k této otázce vyjádřili negativně, čtyři hráči na ni nedokázali relevantně odpovědět. Náзор na prevenci závislosti na hraní her nebyl jednotný, i když většina hráčů se domnívala, že je možné závislosti na hraní předcházet. Otázkou zůstává, zda vyváženost jiných zájmových činností může ovlivnit předcházení hraní her v současně technologicky vyspělé společnosti.

Cílem této práce nebylo přinést zcela nové poznatky týkající se prožitků a souvisejících vzorců chování hráčů online her. Jelikož se jedná o téma, které bylo prozkoumáváno odborníky již dříve, měla práce sloužit k popsání subjektivních prožitků tak, jak je vnímají hráči her v současnosti. Jevy, které se objevily během výzkumu a jež byly v práci popsány, mohou sloužit jednak odborníkům jako podklad pro další studie a jednak samotným hráčům. Užitečnost pro hráče spatřuji v tom, že mohou na získané údaje nahlížet ze svého pohledu, porovnávat své prožitky a vzorce chování s druhými, případně se obrátit na odbornou veřejnost s cílem řešit své individuální potřeby týkající se online hráčství či závislostního problému této tematiky.

Celkový počet devíti respondentů a zpracovaná data jsou tedy nepatrným zlomkem všech dat, a nemají tedy vypovídající hodnotu o celé hráčské populaci online her na našem území. Další provedené výzkumy v této oblasti, by jistě byly přínosné, i když nálepkování diagnózou závislostního chování na internetovém hraní není žádoucí a nutné u všech hráčů. Budoucí kvalitativní výzkumy týkající se online hraní by se mohly zaměřit i na přítomnost látkových závislostí v rodinné anamnéze hráče online her, což by přispělo k hlubšímu zpracování této tematiky. Nepochybně provedené výzkumy by mohly dopomoci k oficiálnímu zařazení této behaviorální formy závislostního chování do Mezinárodní klasifikace nemocí.

## 6. Závěr

Záliba hraní online her má obecně vzrůstající tendenci, během dvou posledních dekád došlo k výraznému rozvoji her i podporujících technologií, které jsou dnes mladou generací vnímány jako součást trávení volného času.

Zjednodušeně lze tvrdit, že u zkoumaného vzorku se v individuálních rozdílech vyskytovaly faktory závislosti na online hraní, jak je popisoval Griffiths (2005), ale zároveň je nutno dodat, že žádný z respondentů výzkumu nebyl shledán jako závislý jedinec. Právě proto tato práce zahrnující malý vzorek respondentů, neříká nic o celé populaci online hráčů a jejich chování. Popsané prožitky hráčů nebyly příliš bohaté, jak se na počátku výzkumu mohlo zdát. Otevřenými tématy pro další studie pak mohou být věk prvního hraní online her v souvislosti s rozvojem závislosti, či vývoj hraní u dospělé populace.

Zpracované téma mi přineslo hlubší pochopení hráčské problematiky MMO her i uvědomění si skutečnosti, že v technologicky vyspělé společnosti se toto téma může objevovat nejen jako druh volnočasové zábavy, ale i forma behaviorální závislosti.

## Literatura

APA (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM 5*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

APA (2018). *Internet Gaming*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

Benkovič, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatrie pro praxi*, 8(6), 250 – 253.

Blinka, L., Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), article 6. doi: 10.5817/CP2014-2-6

Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Licehammerová, Š., Vondráčková, P. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing.

Brunborg, G. S., Hanss, D., Mentzoni, R. A., Palessen, S. (2015). Core and Peripheral Criteria of Video Game Addiction in the Game Addiction Scale for Adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 280 – 285. doi: 10.1089/cyber.2014.0509

Cole, H., Griffiths, M. D. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role – Playing Gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575 – 583. doi:10.1089/cpb.2007.9988

Český statistický úřad (2016). *Domácnosti s vybranými informačními a komunikačními technologiemi*. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/domacnosti-s-vybranymi-informacnimi-a-komunikacnimi-technologiemi-a5h934iw6a>

Entertainment Software Association (2018). *Essential Facts about the computer and video game industry*. Dostupné z: [http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2018/05/EF2018\\_FINAL.pdf](http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2018/05/EF2018_FINAL.pdf)

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., SiM, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. *Pediatrics*, 127(2), 319 – 329. doi: 10.1542/peds.2010-1353

Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and Computer addiction Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. doi: 10.1089/109493100316067

- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479 – 488. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/6d18/97967dfc29ef9db947985014d67f94f08c41.pdf>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191 – 197. doi: 10.1080/14659890500114359
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E., Peters, O., King, D. L. (2013). How Gaming May Become a Problem: A Qualitative Analysis of the Role of Gaming Related Experiences and Cognitions in the Development of Problematic Game Behavior. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 441 – 452. doi: 10.1007/s11469-013-9427-4
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D. (2009). The Attitudes, Feelings and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 747–753. doi: 10.1089/cpb.2009.0059
- Hussain, Z., Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi – player online role – playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 563 – 571. doi: 10.1007/s11469-009-9202-8
- Hussain, Z., Williams, G. & Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role – playing games. *Computers in Human Behavior*, 50, 221–230. doi: 10.1016/j.chb.2015.03.075
- Chou, T., Ting, Ch. (2003). The Role of Flow Experience in Cyber - Game Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 663 – 675.
- Charlton, J. P., Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531 – 1548.
- Indvik, L. (2012). *The Fascinating History of Online Role – Playing Games*. Dostupné z: <https://mashable.com/2012/11/14/mmorpgs-history/?europe=true#i.Ux8XKNzsq2>
- King, D. L., Delfabro, P. H., Griffiths M. D. (2010). The Role of Characteristics in Problematic Video Game Play: An Empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 320 – 333. doi: 10.1007/s11469-010-9289-y

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions* 1(1), 3–22. doi: 10.1556/JBA.1.2012.1.1
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P., Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77 – 95. doi: 10.1080/15213260802669458
- Lukavska, K. (2012). Time Perspective as a Predictor of Massive Multiplayer Online Role-Playing Game Playing. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 50 – 54. doi: 10.1089/cyber.2011.0171
- Macháčková, H. (2014). Online komunity: v čem představují rizika pro dospívající? In Ševčíková, A. et al. *Děti a dospívající online*. Praha: ve spolupráci s Masarykovou Univerzitou Grada Publishing, 143 – 160.
- McQuail, D. (2009). Úvod do masové komunikace. In Blinka, L. et al. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 13 – 14.
- Mehroof, M., Griffiths, M. D. (2010). Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313 – 316. doi: 10.1089/cyber.2009.0229
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Novotný, J. S., Pressenová, M. (2013). Negativní důsledky hraní Massive – Multiplayer Online Role – Playing Games a herní závislost. *Psychologie a její kontexty*, 4(2), 27 – 39.
- Škařupová, K. (2015). Jednání jako droga. In Blinka, L. et al. (2015). *Online Závislosti*. Praha: Grada Publishing, 21–38.
- Šmahel, D., Blinka, L., Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715 – 718. doi: 10.1089/cpb.2007.0210
- Šmahel, D. (2014). Děti na internetu. In Ševčíková, A. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada Publishing, 19 – 36.
- Šustková, M. (2015). Neurobiologie závislostí. In Kalina, K. et al. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 140 – 151.

Tofflová, A. (2016). *Vnímání závislosti na online hrách u nadměrných hráčů*. (Diplomová práce). Masarykova Univerzita. Dostupné z [https://is.muni.cz/th/363962/fss\\_m/](https://is.muni.cz/th/363962/fss_m/).

Vacek, J., Vondráčková, P. (2015). Závislosti na procesech. In Kalina, K. et al. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 513 – 527.

Veselá, M., Šmahel, D. (2009). Online komunity v České republice: Analýza členů a jejich sociálního kontextu. *Sociální Studia*, 6(2), 55-72. Dostupné z: <http://socstudia.fss.muni.cz/dokumenty/091012101208.pdf>

Vondráčková, P., Šmahel, D. (2012). Motivace u závislostního chování na internetu MMORPG hráčů. *Adiktologie*, 12(1), 24–34.

Wikipedie (2018). *Dračí doupě*. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Dra%C4%8D%C3%AD\\_doup%C4%9B](https://cs.wikipedia.org/wiki/Dra%C4%8D%C3%AD_doup%C4%9B)

Zimbardo, P., Coloumbová, N. D. (2017). *Odpojený muž. Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada Publishing.

## Přílohy

### Příloha č. 1 - Dotazník závislosti (Blinka, Šmahel, 2011, dále Blinka, Mikuška, 2014, upravený dle Griffithse)

Zažíváš někdy v souvislosti se svým hraním, pobytem na internetu (včetně používání smartphonu, tabletu nebo konzole) následující věci?

(Zaškrtni jedno okénko v každém řádku)

	nikdy	výjimečně	často	velmi často
a) Zanedbáváš někdy své potřeby (např. jídlo či spánek) kvůli internetu či hraní her?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Představuješ si, že jsi na internetu nebo hraješ hry, i když to zrovna neděláš?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Cítíš se neklidný/á, mrzutý/á nebo podrážděný/á, když nemůžeš být na internetu nebo hrát hry?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Cítíš se veselejší a šťastnější, když se dostaneš do hry nebo spustíš internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Máš pocit, že na internetu nebo ve hře trávíš stále více času?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Přistihneš se, že zůstáváš na internetu nebo ve hře, i když tě to už vlastně nebaví?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Hádáš se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé, partner/ka) kvůli času, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Strádá tvoje rodina, přátelé, práce či zájmy kvůli času, který trávíš hraním nebo online?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Pokusil/a jsi se někdy neúspěšně omezit čas, který trávíš na internetu nebo ve hře?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Stává se ti, že jsi byl/a na internetu nebo ve hře výrazně déle, než jsi původně zamýšlel/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

## **Příloha č. 2 - Návrh rozhovoru s hráčem**

1. Popiš mi, prosím svoje hraní.
    - a) Co teď hraješ (jméno a typ hry)?
    - b) Když jsi hrál naposledy, jak to vypadalo? Kde, s kým, jak dlouho (kolik hodin denně/týdně)? (detailně)
    - c) Vypadá to takhle, když hraješ? Za jakých okolností hraješ? Kolik času strávíš ve hře? Jak často se to děje? (délka herní epizody, frekvence a celková doba týdně či měsíčně)
    - d) Jak se vyvíjela tvá hráčská kariéra? Kdy jsi začal hrát? Měnila se v různých obdobích intenzita?
    - e) Jak se při hraní cítíš? Zkus mi to prosím popsat (v porovnání s normálním stavem vědomí. Vnímá čas, únavu, hlad?)
    - f) Co ti hraní přináší?
    - g) Hraješ, aby ses zbavil negativní nálady (např. bezmocnosti, úzkosti, pocitu samoty)?
  2. Jak hraní ovlivňuje tvůj život?
    - a) Změnilo se něco v porovnání s dobou, kdy jsi tolik nehrál? Pokud ano, co a jak? K lepšímu nebo k horšímu?
    - b) Dal jsi někdy přednost hraní před setkání s přáteli, koníčky a aktivitami, které jsi předtím míval rád?
    - c) Zastíral nebo lhal jsi někdy rodině, důležitým lidem o čas ve hře?
  3. Můžeš mi popsat, jaké to je, když přemýšlíš o hře, když zrovna nehraješ?
    - a) Je nějaký rozdíl, když o hře přemýšlíš sám a když se o ní s někým bavíš?
    - b) Je nějaký rozdíl, když o hře přemýšlíš a když myslíš na jinou oblíbenou činnost?
- Vyplníš mi prosím tento krátký dotazník? Tento dotazník se zaměřoval na příznaky závislosti. Zažíváš někdy něco z toho? Jak konkrétně to u tebe vypadá?
4. S Hraním se často spojuje závislost, jak se podle tebe pozná závislý hráč?
    - a) Myslíš, že jsi byl v některé fázi svého hraní závislý nebo byl blízko závislosti?
    - b) Jak jsi zvládl hrát hodně a nemít problémy v ostatních oblastech svého života?
    - c) Myslíš, že jde závislosti na hraní předcházet?
  5. Jak jsi spokojen v následujících oblastech: partnerský vztah, rodina, práce, finance, přátelé zájmy?
    - a) Snažíš se o spokojenost ve všech oblastech nebo některé zcela nebo částečně opomíjíš?



6. Užíváš nějaké drogy? Pokud ano (zajímá mě i alkohol a tabák), které a jak? Užíváš alkohol nebo jiné drogy u hraní?
7. Trpěl nebo léčil ses s nějakým psychiatrickým onemocněním? Pokud ano, jak to probíhalo a jak jsi na tom teď?
8. Díky za rozhovor.

### **Příloha č. 3 – Záznamový arch**

Výzkumný projekt Vnímání prožitku hraní online her hráči

Identifikace respondenta a sociodemografické údaje pro popis souboru:

1. Tazatel:
2. Kód respondenta:
3. Pohlaví:
4. Věk:
5. Nejvyšší dosažené vzdělání:
6. Kraj bydliště:
7. Velikost sídla bydliště (přibližný počet obyvatel):
8. Domácnost (s kým):
9. Bydlení (vlastní, pronájem, podnájem):
10. Zaměstnání (student, zaměstnanec, OSVČ, důchod...):
11. Čistý měsíční příjem: není nutno vyplnit
  - a. Nemám žádný vlastní příjem
  - b. Do 5 tis. Kč
  - c. 5 – 10 tis. Kč
  - d. 10 – 15 tis. Kč
  - e. 15 – 20 tis. Kč
  - f. 20 – 25 tis. Kč
  - g. 25 – 30 tis. Kč
  - h. Více než 30 000